四庫全書

子部

欽定四庫全書

子部

遵生八牋卷十二

詳校官中書臣潘有為

員外郎臣牛稔文覆勘

總校官檢討臣何思鈞

校對官典簿臣郭祚熾

謄錄監生臣楊其梓

遵生八牋卷十一

明 高濂 撰

飲饌服食牋上

高子曰飲食活人之本也是以一身之中陰陽運行五行相生莫不由於飲食故飲食進則穀氣充穀氣充則血氣盛血氣盛則筋力强脾胃者五臟之宗四臟之氣皆禀於脾四時以胃氣為本由飲食以資氣

生氣以益精生精以養氣氣足以生神神足以全身相須以為用者也人於日用養生務尚淡薄勿令生我者害我俾五味得為五内賊是得養生之道矣余集首茶水次粥糜蔬菜薄叙脯饌醇醴麵粉糕餅果實之類惟取適用無事異常若彼烹炙生靈椒馨珍味自有大官之饌為天人之供非我山人所宜悉迸不録其他仙經服餌利益世人歴有成驗諸方制而用之有法神而明之在人擇其可餌録之以為却病

延年之助惟人量已陰藏陽藏之殊乃進或寒或熱之藥務令氣性和平嗜慾簡默則服食之力種種奏功設若六慾方熾五官失調雖餌仙方終落鬼籍服之果何益哉識者當自商確編成箋曰飲饌服食

序古諸論

眞人曰脾能母養四臟養生家謂之黄婆司馬子微教人存黄氣納泥丸能致長生太倉公言安穀過期不安穀不及期以此知脾胃全固百疾不生江南一老人年

七十三歲壯如少者人問所養無他術平生不習飲湯水耳常人日飲數升吾日減數合但只沾唇而已脾胃惡濕飲少胃强氣盛液行自然不濕或冒遠行亦不念水此可謂至言不煩

食飲以時饑飽得中水穀變化冲氣融和精血以生榮衛以行臓腑調平神志安寧正氣冲實於内元真通會於外内外邪沴莫之能干一切疾患無從而作也

飲食之宜當候已饑而進食食不厭熟嚼仍候焦渴而

引飲不厭細理必待饑甚而食食勿過飽時覺渴甚而飲飲勿太頻食不厭精細飲不厭温熱

太乙眞人七禁文其六曰美飲食養胃氣彭鶴林曰夫脾為臟胃為腑脾胃二氣互相表裏胃為水穀之海主受水穀脾為中央磨而消之化為血氣以滋養一身灌溉五臟故修生之士不可以不美其飲食所謂美者非水陸畢具異品珍羞之謂也要在乎生冷勿食麤硬勿食勿强食勿强飲先饑而食食不過飽先渴而飲飲不

過多以至孔氏所謂食饐而餲魚餒而肉敗不食等語凡此數端皆損胃氣非惟致疾亦乃傷生欲希長年此宜深戒而亦養老奉親與觀頤自養者之所當知也

黄山谷云爛蒸同州羔灌以杏酪食之以匕不以筯南都撚心麪作槐芽溫淘糝以襄邑抹猪炊共城香稻薦以蒸子鵝吳興庖人斫松江鱸鱠繼以廬山康王谷水烹曾坑鬬品少焉解衣仰卧使人誦東坡赤壁前後賦亦足以一笑也此雖山谷之寓言然想像其食味之美

安得聚之以奉老人之吉耳

東坡老饕賦云庖丁鼓刀易牙烹熬水欲新而釜欲潔火惡陳而薪惡勞九蒸暴而日燥百上下而湯鏖嘗項上之一臠嚼霜前之兩螯爛櫻珠之煎蜜瀹杏酪之蒸羔蛤半熟以含酒蟹微生而帶糟蓋聚物之夭美以養吾之老饕婉彼姬姜顏如李桃彈湘妃之玉瑟鼓帝子之雲璈命仙人之萼綠華舞古曲之鬱輪袍引南海之玻瓈酌涼州之蒲萄願先生之耆壽分餘瀝於兩髦候

紅潮於玉頰驚暖響於檀槽忽纍珠之妙曲抽獨繭之長繅閔手倦而少休疑吻燥而當膏倒一缸之雪乳列百秘之瓊艘各眼灔於秋水咸骨碎於春醪美人告去已而雲散先生方兀然而禪逃響松風於蟹眼浮雪花於兎毫先生一笑而起渺海濶而天高

吴郡鱸魚鱠八九月霜下時收鱸三尺以下劈作鱠浸洗布包瀝水令盡散置盤内取香柔花葉相間細切和鱠拌令匀霜鱸肉白如雪且不作腥謂之金虀玉鱠東

南佳味

雜俎曰名食有蕭家餛飩漉去其湯不肥可以瀹茗庾家粽子白瑩如玉韓約作櫻桃饆饠其色不變能造冷胡突鱠鱧魚臆連蒸鹿麞皮索餅將軍曲良翰能為驢騣駝峰炙

何元亻多於味食必方丈後稍去猶食白魚䱀腊糖蟹鍾岏議曰䱀之就腊驟於屈伸蟹之將糖躁擾彌甚仁人用意深懷惻怛至於車螯蚶蠣眉目內缺慙渾淪之奇

唇吻外緘非金人之慎不榮不悴曾草木不若無聲無臭與瓦礫何異故宜長充庖厨永為口實

後漢茅容字季偉郭林宗曾寓宿焉及明旦容殺雞為饌林宗意為已設既而容獨以供母自與宗共蔬藿同飯林宗因起拜之曰卿賢乎哉後竟以孝成德

苕溪漁隱曰東坡於飲食作詩賦以寫之往往皆臻其妙如老饕賦豆粥詩是也豆粥詩云江頭千頃雪色蘆茅簷出沒晨烟孤地碓舂秔光似玉沙瓶煮豆滑如酥

我老此身無著處賣書來問東家住晨聽雞鳴粥熟時

蓬頭曳履君家去又寒具詩云纖手搓來玉數尋碧油

煎出嫩黃深夜來春睡無輕重壓匾佳人纏臂金寒具

乃捻頭也出劉禹錫佳話過子忽出新意以山芋作玉

糝羹色香味皆奇絶天酥陀則不可知人間决無此味

也詩云香似龍涎仍釅白味如牛乳更全清莫將北海

金虀鱠輕比東坡玉糝羹誠齋萊菔羹詩亦云雲子香抄

玉色鮮萊菔新煑翠茸纖人間膾炙無此味天上酥陀

恐爾甜宋太宗命蘇易簡講文中子有楊素遺子食經羹藜含糗之説上因問食品何物最珍對曰物無定味適口者珍臣止知虀汁為美臣憶一夕寒甚擁爐痛飲夜半吻燥中庭月明殘雪中覆一虀盂連咀數根臣此時自謂上界仙厨鸞脯鳳胎殆恐不及屢欲作氷壺先生傳紀其事因循未果也上笑而然之

唐劉晏五鼓入朝時寒中路見賣蒸胡處熱氣騰輝使人買以袍袖包裙褐底啗謂同列曰美不可言此亦物

無定味適口者珍之意也

倪正父思云魯直作食時五觀其言深切可謂知慙愧者矣余甞入一佛寺見僧持戒者每食先淡喫三口第一以知飯之正味人食多以五味雜之未有知正味者若淡食則本自甘美初不假外味也第二思衣食之從來第三思農夫之艱苦此則五觀中已備其義每食用此為法極為簡易且先喫三口白飯已過半矣後所食者雖無羮蔬亦自可了處貧之道也

王逢原思歸賦云吾父八十毋髮亦素尚爾為吏曾焉遐路噭噭晨烏其子反哺我豈不如鬱其誰訴惟秋之氣慘慄感人日興愁思側睇江濱憶為童子當此凛辰百果始就迭進其珍時則有紫菱長腰紅芡圓實丹心綠蔕之柿獨包黄膚之栗青芋連區烏椑五出鴨脚受彩乎欲核木瓜鏤丹而成質青乳之梨赬壺之橘蜂蛹醃䲔楧楂漬蜜膳羞則有鵁鶄野鴈澤鳧鳴鶉清江之膏蝛寒水之鮮鱗冐以紫薑雜以茭首鶬浮莫蒻俎𪇰

菁韭坐溪山之松篁掃門前之桐栁僮僕不諱圖書左右或靜默以終日或歡言以對友信吾親之所樂安閭里其滋久切切余懐欲辭印綬固非效淵明之褊心恥折腰於五斗

茶泉類

論茶品

茶之産於天下多矣若劒南有蒙頂石花湖州有顧渚紫筍峽州有碧澗明月邛州有火井思安渠江有薄片

巴東有真香福州有栢巖洪州有白露常之陽羡婺之舉巖丫山之陽坡龍安之騎火黔陽之都濡高株瀘川之納溪梅嶺之數者其名皆著品第之則石花最上紫筍次之又次則碧澗明月之類是也惜皆不可致耳若近時虎邱山茶亦可稱竒惜不多得若天池茶在穀雨前收細芽炒得法者青翠芳馨嗅亦消渴若真岕茶其價甚重兩倍天池惜乎難得須用自已令人採收方妙又如浙之六安茶品亦精但不善炒不能發香而色苦

茶之本性實佳如杭之龍泓（即龍井也）茶真者天池不能及也山中僅有一二家炒法甚精近有山僧焙者亦妙但出龍井者方妙而龍井之山不過十數畝外此有茶似皆不及附近假充猶之可也至於北山西溪俱充龍井即杭人識龍井茶味者亦少以亂真多耳意者天開龍井美泉山靈特生佳茗以副之耳不得其遠者當以天池龍井為最外此天竺靈隱為龍井之次臨安於潛生於天目山者與舒州同亦次品也茶自浙以北皆較勝

惟閩廣以南不惟水不可輕飲而茶亦宜慎昔鴻漸未詳嶺南諸茶乃云嶺南茶味極佳孰知嶺南之地多瘴癘之氣染著草木北人食之多致成疾故當慎之要當採時待其日出山霽霧障山嵐收淨採之可也茶團茶片皆出碾磑大失眞味茶以日晒者佳甚青翠香潔更勝火炒多矣

採茶

團黃有一旗一鎗之號言一葉一芽也凡早取為茶晚

取為蒓穀雨前後收者為佳粗細皆可用惟在採摘之時天色晴明炒焙適中盛貯如法

藏茶

茶宜蒻葉而畏香藥喜溫燥而忌冷濕故收藏之家以蒻葉封裹入焙中兩三日一次用火當如人體微溫則去濕潤若火多則茶焦不可食矣

又云以瓷壇盛茶十觔一瓶每年燒稻草灰入大桶茶瓶座桶中以灰四面填桶瓶上覆灰築實每用撥灰開

瓶取茶些少仍復覆灰再無蒸壞次年換灰為之

又云空閣中懸架將茶瓶口朝下放不蒸原蒸自天而下故宜倒放

若上二種芽茶除以清泉烹外花香雜果俱不容入人有好以花拌茶者此用平等細茶拌之庶茶味不減花香盈頰終不脫俗如橙茶蓮花茶於日未出時將半含蓮花撥開放細茶一撮納滿蘂中以麻皮略縶令其經宿次早摘花傾出茶葉用建紙包茶焙乾再如前法又

將茶葉入別蘂中如此者數次取其焙乾收用不勝香美

木樨茉莉玫瑰薔薇蘭蕙橘花梔子木香梅花皆可作茶諸花開時摘其半含半放蘂之香氣全者量其茶葉多少摘花為拌花多則太香而脫茶韻花少則不香而不盡美三停茶葉一停花始稱假如木樨花須去其枝蒂及塵垢蟲蟻用磁罐一層花一層茶相間填滿紙箬封固入鍋重湯煑之取出待冷用紙封裹置火上焙乾

收用諸花倣此

煎茶四要

一擇水

凡水泉不甘能損茶味故古人擇水最為切要山水上江水次井水下山水乳泉漫流者為上瀑湧湍激勿食食久令人有頸疾江水取去人遠者井水取汲多者如蟹黄混濁鹹苦者皆勿用若杭湖心水吳山第一泉郭璞井虎跑泉龍井葛仙翁井俱佳

二洗茶

凡烹茶先以熱湯洗茶葉去其塵垢冷氣烹之則美

三候湯

凡茶須緩火炙活火煎活火謂炭火之有焰者當使湯無妄沸庶可養茶始則魚目散布微微有聲中則四邊泉湧纍纍連珠終則騰波鼓浪水氣全消謂之老湯三沸之法非活火不能成也最忌柴葉烟薰煎茶為此清異録云五賊六魔湯也

凡茶少湯多則雲脚散湯少茶多則乳面聚

四擇品

凡瓶要小者易候湯又點茶注湯相應若瓶大啜存停久味過則不佳矣茶銚茶瓶磁砂為上銅錫次之磁壺注茶砂銚煮水為上清異錄云富貴湯當以銀銚煮湯佳甚銅銚煮水錫壺注茶次之

茶盞惟宣窑壇盞為最質厚白瑩様式古雅有等宣窑印花白甌式様得中而瑩然如玉次則喜窑心内茶字

小琖為美欲試茶色黄白豈容青花亂之注酒亦然惟純白色器皿為最上乘品餘皆不取

試茶三要

一滌器

茶瓶茶盞茶匙生鉎音星致損茶味必須先時洗潔則美

二熁盞

凡點茶先須熁盞令熱則茶面聚乳冷則茶色不浮

三擇果

茶有真香有佳味有正色烹點之際不宜以珍果香草雜之奪其香者松子柑橙蓮心木瓜梅花茉莉薔薇木樨之類是也奪其味者牛乳番桃荔枝圓眼枇杷之類是也奪其色者柿餅膠棗火桃楊梅橙橘之類是也凡飲佳茶去果方覺清絶雜之則無辨矣若欲用之所宜核桃榛子瓜仁杏仁欖仁栗子雞頭銀杏之類或可用也

茶效

人飲真茶能止渴消食除痰少睡利水道明目益思出本

草拾遺　除煩去膩人固不可一日無茶然或有忌而不飲每食已輙以濃茶漱口煩膩既去而脾胃不損凡肉之在齒間者得茶漱滌之乃盡消縮不覺脫去不煩刺挑也而齒性便苦緣此漸堅密蠹毒自已矣然率用中茶出蘇文

茶具十六器收貯於器局供役苦節君者故立名管之蓋欲歸統於一以其素有貞心雅操而自能守之也

商象 古石鼎也用以煎茶

歸潔 竹筅箒也用以滌壺

分盈 杓也用以量水斤兩

遞火 銅火斗也用以搬火

降紅 銅火筯也用以簇火

執權 準茶秤也每杓水二斤用茶一兩

團風 素竹扇也用以發火

漉塵 茶洗也用以洗茶

靜沸 竹架即茶經支腹也

注春 磁瓦壺也用以注茶

運鋒 劖果刀也用以切果

甘鈍 木碪墩也

啜香 磁瓦甌也用以啜茶

撩雲 竹茶匙也用以取果

納敬 竹茶橐也用以放盞

受污 拭抹布也用以潔甌

總貯茶器七具

苦節君 煮茶作爐也用以煎茶更有行者收藏

建城 以箬為籠封茶以貯高閣

雲屯 磁瓶用以杓泉以供煮也

烏府 以竹為籃用以盛炭為煎茶之資

水曹 即磁缸瓦缶用以貯泉以供火鼎

器局 竹編為方箱用以收茶具者

外有品司 竹編圓橦提合用以收貯各品茶葉以待烹品者也

論泉水

田子藝曰山下出泉為蒙稺也物稺則天全水稺則味全故鴻漸曰山水上其曰乳泉石池慢慢者蒙之謂也

其曰瀑湧湍激者則非蒙矣宜戒人勿食

混混不舍皆有神以主之故天神司出萬物而漢書三

神山嶽其一也

源泉必重而泉之佳者尤重餘杭徐隱翁嘗為余言以

鳳凰山泉較阿姥墩百花泉便不及五泉可見仙源之

勝矣

山厚者泉厚山奇者泉奇山清者泉清山幽者泉幽皆

佳品也不厚則薄不奇則蠢不清則濁不幽則喧必無

佳泉

山不停處水必不停若停即無源者矣旱必易涸

石流

石山骨也流水行也山宣氣以産萬物氣宣則脉長故曰山水上博物志曰石者金之根甲石流精以生水又曰山泉者引地氣也

泉非石出者必不佳故楚詞云飲石泉兮蔭松柏皇甫曾送陸羽詩幽期山寺遠野飯石泉清梅堯臣碧霄峰

茗詩烹處石泉嘉又云小石冷泉留早味誠可為賞鑑者矣

泉往往有伏流沙土中者挹之不竭即可食不然則滲瀦之潦耳雖清勿食

流遠則味淡須深潭停畜以復其味乃可食

泉不流者食之有害博物志曰山居之民多癭腫疾由於飲泉之不流者

泉湧出曰濆在在所稱珍珠泉者皆氣盛而脉湧耳切

不可食取以釀酒或有力

泉縣出曰沃瀑溜曰瀑皆不可食而廬山水簾洪州天台瀑布皆入水品與陸經背矣故張曲江廬山瀑布詩吾聞山下蒙今乃林巒表物性有詭激坤元曷紛矯默然置此去變化誰能了則識者固不食也然瀑布實山居之珠箔錦幙也以供耳目誰曰不宜

清寒

清朗也靜也潵水之貌寒洌也凍也覆水之貌泉不難

於清而難於寒其瀨峻流駛而清岩奥陰積而寒者亦非佳品

石少土多沙膩泥凝者必不清寒

蒙之象曰果行井之象曰寒泉不果則氣滞而光不澄寒則性燥而味必啬

氷堅氷也窮谷陰氣所聚不洩則結而為伏陰也在地英明者惟水而氷則精而且冷是固清寒之極也謝康樂詩鑿氷煑朝飡拾遺記蓬萊山氷水飲者千歳

下有石硫黃者發為溫泉在在有之又有共出一壑半溫半冷者亦在在有之皆非食品特新安黃山朱砂湯泉可食圖經云黃山舊名黟山東峰下有朱砂湯泉可點茗春色微紅此則自然之丹液也拾遺記蓬萊山沸水飲者千歲此又仙飲

有黃金處水必清有明珠處水必媚有子鮒處水必腥腐有蛟龍處水必洞黑𡹁惡不可不辨也

甘香

甘美也香芳也尚書稼穡作甘黍甘為香黍惟甘香故能養人泉惟甘香故亦能養人然甘易而香難未有香而不甘者也

味美者曰甘泉氣芳者曰香泉所在間有之泉上有惡木則葉滋根潤皆能損其甘香甚者能釀毒液尤宜去之

甜水以甘稱也拾遺記員嶠山北甜水遶之味甘如蜜十洲記元洲玄澗水如蜜漿飲之與天地相畢又曰生

洲之水味如飴酪

水中有丹者不惟其味異常而能延年卻疾須名山大川諸仙翁修煉之所有之葛玄少時為臨沅令此縣廖氏家世壽疑其井水殊赤乃試掘井左右得古人埋丹砂數十斛西湖葛井乃稚川煉丹所在馬家園後淘井出石瓮中有丹數枚如芡實啖之無味棄之有施漁翁者拾一粒食之壽一百六歲此丹水尤不易得凡不淨之器切不可汲

煑茶得宜而飲非其人猶汲乳泉以灌蒿萊罪莫大焉飲之者一吸而盡不暇辨味俗莫甚焉

靈水

靈神也天一生水而精明不淆故上天自降之澤實靈水也古稀上池之水者非歟要之皆仙飲也（大甕收藏黃梅雨水雪水下放鵞子石十數塊經年不壞用栗炭三四寸許燒紅投淬水中不生跳虫）靈者陽氣勝而所散也色濃為甘露凝如脂美如飴一名膏露一名天酒是也

雪者天地之積寒也汜勝書雪為五穀之精拾遺記穆王東至大𡶶之谷西王母來進嵰州甜雪是靈雪也陶穀取雪水烹團茶而丁謂煎茶詩痛惜藏書篋堅留待雪天李虛已建茶呈學士詩試將梁苑雪煎動建溪春是雪尤宜茶飲也處士列諸末品何邪意者以其味之燥乎若言太冷則不然矣

雨者陰陽之和天地之施水從雲下輔時生養者也和風順雨明雲甘雨拾遺記香雲遍潤則成香雨皆靈雨

也固可食若夫龍所行者暴而霆者旱而涷者腥而墨者及簷溜者皆不可食潮汐近地必無佳泉蓋斥鹵誘之也天下潮汐惟武林最盛故無佳泉西湖山中則有之

揚子固江也其南泠則夾石渟淵特入首品余嘗試之誠與山東無異若吳淞江則水之最下者也亦復入品甚不可解

井水

井清也泉之清潔者也通也物所通用者也法也節也法制居人令節飲食無窮竭也其清出於陰其通入於淆其法節由於得已脉暗而味滞故鴻漸曰井水下其曰井取汲多者葢汲多則氣通而流活耳終非佳品養水取白石子入瓮中雖養其味亦可澄水不淆

高子曰井水美者天下知鍾泠泉矣然而焦山一泉余曾味過數次不減鍾泠惠山之水味淡而清允為上品吾杭之水山泉以虎跑為最老龍井眞珠寺二泉亦甘

北山葛僊翁井水食之味厚城中之水以吴山第一泉首稱予品不若施公井郭婆井二水清冽可茶若湖南近二橋中水清晨取之烹茶妙甚無伺他求

湯品類三十二種

青脆梅湯　用青翠梅三斤十二兩生甘草末四兩炒鹽一斤生薑一斤四兩青椒三兩紅乾椒半兩將梅去核擘開兩片大率青梅湯家家有方其分兩亦大同小異初造之時香味亦同藏至經月便爛熟如黄

梅湯耳葢有説焉一者青梅須在小滿前採搥碎核去仁不得犯手用乾木匙撥去打拌亦然搥碎之後攤在篩上令水略乾二用生甘草三用炒鹽須待冷四用生薑不經水浸擂碎五用青椒旋摘晾乾前日一齊抄拌仍用木匙抄入新瓶内止可藏十餘盞湯料者乃留些鹽摻面用雙重油紙再紙緊扎缾口如此方得一脆字也梅與薑或略犯手切作絲亦可

黄梅湯　肥大黄梅蒸熟去核淨肉一斤炒鹽三錢乾

薑末一錢半乾紫蘇二兩甘草檀香末隨意拌勻置磁器中晒之收貯加糖點服夏月調水更妙

鳳池湯　烏梅去仁留核一斤甘草四兩炒鹽一兩水煎成膏

一法各等分三味杵為末拌勻實按入瓶臘月或伏中合半年後焙乾為末點服或用水煎成膏亦可

橘湯　橘一斤去殼與中白穰膜以皮細切同橘肉搗碎炒鹽一兩甘草一兩生薑一兩搗汁和勻橙子同

法曝乾密封取以點湯服之妙甚

杏湯　杏仁不拘多少煮去皮尖浸水中一宿如磨菉豆粉法挂去水或加薑汁少許酥蜜點又杏仁三兩生薑三兩炒鹽一兩甘草為末一兩同擣

茴香湯　茴香椒皮六錢炒鹽二錢熟芝麻半升炒麪一斤同為末熟滚湯點服

梅蘇湯　烏梅一斤半炒鹽四兩甘草二兩紫蘇葉十兩檀香半兩炒麪十二兩均和點服

天香湯　白木樨盛開時清晨帶露用杖打下花以布被盛之揀去蔕蕚頓在淨器内新盆擣爛如泥榨乾甚汥起每一斤加甘草一兩鹽梅十個擣為餅入磁罈封固用沸湯點服

暗香湯　梅花將開時清旦摘取半開花頭連蔕置磁瓶内每一兩重用炒鹽一兩洒之不可用手漉壞以厚紙數重密封置陰處次年春夏取開先置蜜少許於盞内然後用花二三朶置於中滚湯一泡花頭自

開如生可愛充茶香甚一云蠟點花蕋陰乾如上加汁亦可

須問湯　東坡居士歌䟦云三錢生薑乾用一升棗乾用去核二兩白鹽炒黄一兩草炙去皮丁香木香各半錢約量陳皮一處搗去白煎也好點也好紅白容顔直到老

杏酪湯　板杏仁用三兩半百沸湯二升浸蓋却候冷即便換沸湯如是五度了逐個掐去皮尖入小砂盆内細研次用好蜜一斤於銚子内煉三沸看滚掇起候半冷旋傾入杏汁又研如是旋添入研和匀以之

點湯服

鳳髓湯 潤肺療咳嗽 松子仁胡桃肉湯浸去皮各用一兩蜜半兩

右件研爛次入蜜和匀每用沸湯點服

醍醐湯 益知生津 烏梅一斤搥碎用水兩大碗慢火煎至一碗澄清 硇砂二兩碾末 白檀末一錢 麝香 蜜三斤

右將梅水硇砂蜜三件一處於砂石器内熬之候赤色為度冷定入白檀麝香每用一二匙點湯服

水芝湯　通心氣益精髓

乾蓮實一斤帶皮炒極燥搗羅為細末　粉草一兩微炒

右為細末每二錢入鹽少許沸湯點服蓮實搗羅至黑皮如鐵不可搗則去之世人用蓮實去黑皮多不知也此湯夜坐過饑氣乏不欲取食則飲一盞大能補虛助氣昔仙人務光子服此得道

茉莉湯　將蜜調塗在椀中心抹勻不令洋流每於凌晨採摘茉莉花三二十朶將蜜椀葢花取其香氣薰

之午間去花點湯甚香

香橙湯 寬中快氣消酒 大橙子二斤去核切作片片連皮用

檀香末半兩 生薑一兩切半斤子焙乾 甘草末一兩 鹽三錢

右二件用淨砂盆内碾爛如泥次入白檀末甘草末並和作餅子焙乾碾為細末每用一錢沸湯點服

橄欖湯 止渴生津

百藥煎二兩 白芷一錢 檀香五錢 甘草炙五錢

右件搗為細末沸湯點服

荳蔻湯　治一切冷氣心腹脹滿胷膈痞滯噦逆嘔吐泄瀉虛滑水穀不消困倦少力不思飲食出局方

肉荳蔻仁一斤麪裹煨　甘草炒四兩　白麪炒一斤

丁香枝梗只用枝五錢　鹽炒二兩

右為末每服貳錢沸湯煎服食前服妙

解醒湯　中酒後服

白茯苓一錢半　白荳蔻仁五錢　木香三錢　神麯炒黃一錢

橘紅一錢半　蓮花青皮一分　澤瀉一錢　硇砂三錢

葛花半兩　猪苓去黑皮一錢半　乾薑一錢　白术二錢

右為細末和匀每服二錢白湯調下但得微汗酒疾去矣不可多食

木瓜湯　除濕止渴快氣

乾木瓜去皮淨四兩　白檀五錢　沉香三錢　茴香炒五錢

白荳蔻五錢　硇砂五錢　粉草一兩半　乾生薑半兩

右為極細末每用半錢加鹽沸湯點服

無塵湯　水晶糖霜二兩　梅花片腦二分

右將糖霜乳細羅過入腦子再碾勻每用一錢沸湯點服不可多多則人厭也

綠雲湯　食魚不可飲此湯

荆芥穗四兩　白朮二兩　粉草二兩

右為細末入鹽點用

栢葉湯　採嫩栢葉線繫垂掛一大甕中紙糊其口經月取用如未甚乾更閉之至乾取為末如嫩草色不用甕只密室中亦可但不及甕中者青翠若見風則

黄矣此湯可以代茶夜話飲之尤醒睡飲茶多則傷人耗精氣害脾胃栢葉湯甚有益又不如新採洗淨點更為上

三妙湯 地黄枸杞實各取汁一升蜜半升銀器中同煎如稀餳每服一大匙湯調酒皆可實氣養血久服益人

乾荔枝湯 白糖二斤 大烏梅肉五兩用湯蒸去澁水 桂末少許 生薑絲少許 甘草少許

右將糖與烏梅肉等搗爛以湯調用

清韻湯　硇砂末三兩　石菖蒲末一兩　甘草末五錢

入鹽少許白湯點用

橙湯　橙子五十箇　乾山藥末一兩　甘草末一兩

白梅肉四兩

右搗爛焙乾捏成餅子白湯用

桂花湯　桂花焙乾為末四兩　乾薑少許　甘草少許

右為末和勻量入鹽少許貯磁罐中莫令出氣時常

用白湯點用

洞庭湯 陳皮去皮四兩 生薑四兩

右將薑與橘皮同淹一宿晒乾入甘草末六兩白梅肉三十箇炒鹽五錢和匀沸湯點用

木瓜湯 木瓜十兩 生薑末二兩 炒鹽二兩 甘草末三兩 紫蘇末十兩

右五味和匀沸湯點用手足酸服之妙

又一方加硇砂二兩為末山藥末三兩消食化氣壯

脾

參麥湯　人參一錢　門冬六分　五味三分
入小罐煎成湯服

萊荳湯　將萊荳淘淨下鍋加水大火一滾取湯停冷
色碧食之解暑如多滾則色濁不堪食矣

熟水類十二種

稻葉熟水　採禾苗晒乾每用滾湯入壺中燒稻葉帶
焰投入益密少頃瀉服香甚

橘葉熟水　採取晒乾如上法泡用

紫蘇熟水　取葉火上隔紙烘焙不可翻動候香收起每用以滾湯洗泡一次傾去將泡過紫蘇入壺傾入滾水服之能寛胸導滯

沉香熟水　用上好沉香一二小塊爐燒烟以壺口覆爐不令烟氣旁出烟盡急以滾水投入壺内蓋密濕服

丁香熟水　用丁香一二粒搥碎入壺傾上滾水其香

鬱然但少熱耳

砂仁熟水　用砂仁三五顆甘草一二錢碾碎入壺中加滚湯泡上其香可食甚消壅隔去胷膈鬱滯

花香熟水　採茉莉玫瑰摘半開蕋頭用滚湯一碗停冷將花蕋浸水中葢碗密封次早用時去花先裝滚湯一壺入浸花水一二小盞則壺湯皆香藹可服

檀香熟水　如沉香熟水方法

荳蔻熟水　用荳蔻一錢甘草三錢石菖蒲五分為細

片入淨瓦壺瓶以滚水食之如味濃再加熱水可用

桂漿　官桂一兩為末　白蜜二碗　先將水二斗煮作一斗多入磁罈中候冷入桂蜜二物攪二百餘遍初用油紙一層外加綿紙數層蜜封罈口五七日其水可服或以木楔罈口蜜封置井中三五日氷凉可口每服一二杯祛暑解煩去熱生凉百病不作

香橼湯　用大香橼不拘多少以二十個為規切開將内瓤以竹刀刮出去囊袋并筋收起將皮刮去白細

細切碎笊籬熱滚湯中焯一二次榨乾收起入前甎內加炒鹽四兩甘草末一兩檀香末三錢沉香末一錢不用亦可白豆仁末二錢和勻用瓶密封可久藏用每以筯挑一二匙沖白滚湯服胃膈脹滿膨氣醒酒化食導痰開鬱妙不可言不可多服恐傷元氣

粥糜類三十八種

芡實粥　用芡實去殼三合新者研成膏陳者作粉和粳米三合煮粥食之益精氣强智力聰耳目

蓮子粥　用蓮肉一兩去皮煑爛細搗入糯米三合煑粥食之治同上

竹葉粥　用竹葉五十片　石膏二兩水三碗煎至二碗澄清去楂入米三合煑粥入白糖一二匙食之治膈上風熱頭目赤

蔓菁粥　用蔓菁子二合研碎入水二大碗絞出清汁入米三合煑粥治小便不利

牛乳粥　用眞生牛乳一鍾先用白米作粥煑半熟去

少湯入牛乳待煮熟盛碗再加酥一匙食之

甘蔗粥　用甘蔗榨漿三碗入米四合煮粥空心食之治咳嗽虛熱口燥涕濃舌乾

山藥粥　用羊肉四兩爛搗入山藥末一合加鹽少許粳米三合煮粥食之治虛勞骨蒸

枸杞粥　用甘州枸杞一合入米三合煮粥食之

紫蘇粥　用紫蘇研末入水取汁煮粥將熟諒加蘇子汁攪勻食之治老人脚氣　須用家蘇方妙

地黄粥　十月内生新地黄十餘斤擣汁每汁一斤入白蜜四兩熬成膏收貯封好每煮粥三合入地黄膏三二錢酥油少許食之滋陰潤肺

胡麻粥　用胡麻去皮蒸熟更炒令香用米三合淘淨入胡麻二合研汁同煮粥熟加酥食之

山栗粥　用栗子煮熟搡作粉入米煮粥食之

菊苗粥　用甘菊新長嫩頭叢生葉摘來洗淨細切入鹽同米煮粥食之清目寧心

杞葉粥　用枸杞子新嫩葉如上煑粥亦妙

薏苡粥　用薏仁淘淨對配白米煑粥入白糖一二匙食之

沙糓米粥　用沙糓米檢淨水略淘滚水内下一滚即起庶免作糊治下痢甚驗

蕪蔞粥　用沙礶先煑赤豆爛熟候煑米粥少沸傾赤豆同粥再煑食之

梅粥　收拾梅花瓣淨用雪水煑粥候粥熟下梅瓣一

滚即起食之

荼蘼粥　採荼蘼花片用甘草湯焯過候粥熟同煑又採木香花嫩葉就甘草湯焯過以油鹽薑醯為菜二味清芬眞仙供也

河祇粥　用海鮝煑爛去骨細折候粥熟同煑攪勻食之

山藥粥　用淮山藥為末四六分配米煑粥食之甚補下元

羊腎粥　枸杞葉半斤米三合羊腎兩個碎切葱頭五箇乾者亦可同煮粥加些鹽味食之大治腰脚疼痛

麋角粥　用煮過膠的麋角霜作細末每粥一盞入末一錢鹽少許食之治人下元虛弱

鹿腎粥　用鹿腎二個去脂膜切細入少鹽先煮爛米三合煮粥治氣虛耳聾　一方加蓯蓉二兩酒洗去皮同腎入粥煮亦妙

猪腎粥　用人參二分葱白些少防風一分俱搗作末

同粳米三合入鍋煮半熟將猪腎一對去膜預切薄片淡鹽醃頃刻放粥鍋中投入再莫攪動慢火更煮良久食之能治耳聾

羊肉粥　用爛羊肉四兩細切加人參末一錢白茯苓末一錢大棗二個切細黄耆五分入粳米三合入好鹽三二分煮粥食之治羸弱壯陽

匾豆粥　白匾豆半斤人參二錢作細片用水煎汁下米作粥食之益精力又治小兒霍亂

茯苓粥　茯苓為末淨一兩粳米二合先煑粥熟下茯苓末同煑起食治欲睡不得睡

蘇麻粥　眞紫蘇子大麻子各五錢水洗淨微炒香同水研如泥取汁將二子汁化湯煑粥治老人諸虛結久風秘不解壅聚膈中腹脹惡心

竹瀝粥　如嘗煑粥以竹瀝下半甌食之能治痰火

門冬粥　麥門冬生者洗淨絞汁一盞白米二合薏苡仁一合生地黃絞汁二合生薑汁半盞先將薏仁白

米煑熟后下三味汁煑成稀粥治翻胃嘔逆

蘿蔔粥　用不辣大蘿蔔入鹽煑熟切碎如荳入粥將起一滚而食

百合粥　生百合一升切碎同蜜一兩窨熟煑粥將起入百合三合同煑食之妙甚

仙人粥　何首烏赤者為雄白者為雌大者為佳採大者不可犯鐵竹刀刮去皮切成片收起每用五錢砂礶煑爛下白米三合煑粥

山茱萸粥

採去皮搗研為泥粉每用一盞入蜜二匙同炒令凝揉同粥攪食作麪亦可

乳粥　用肥人乳候煮粥半熟去湯下入乳汁代湯煮熟置碗中加酥油一二錢旋攪甘美大補元氣無酥亦可

枸杞子粥　用生者研如泥乾者為末每粥一甌加子末半盞白蜜一二匙和勻食之大益

肉米粥　用白米先煮成軟飯將雞汁或肉汁蝦汁湯調和清過用熟肉碎切如豆再加茭笋香蕈或松穰等物細切同飯下湯内一滚即起入供以醎菜為過味甚佳

菉豆粥　用菉豆淘淨下湯鍋多水煮爛次下米以緊火同熬成粥候冷食之甚宜夏月適可而止不宜多吃

口數粥　十二月二十五日夜用赤豆煮粥同菉豆法

一家之人大小分食若出外未回者亦留與吃謂之口數粥能除瘟疫辟厲鬼出田家五行

菓實粉麪類

藕粉　法取麤藕不限多少洗淨截斷浸三日夜每日換水看灼然潔淨漉出搗如泥漿以布絞淨汁又將藕楂搗細又絞汁盡濾出惡水以清水少和攪之然後澄去清水下即好粉

雞頭粉　取新者晒乾去殼搗之成粉

栗子粉　取山栗切片晒乾磨成細粉

菱角粉　去皮如治藕法取粉

薑粉　以生薑研爛絞汁澄粉用以和羹

葛粉　去皮如上法取粉開胃止煩渴

茯苓粉　取苓切片以水浸去赤汁又換水浸一日如上法取粉拌米煑粥補益最佳

松栢粉　取葉在帶露時採之經隔一宿則無粉矣取嫩葉擣汁澄粉如嫩草欝葱可愛

百合粉　取新者擣汁如上法取粉乾者可磨作粉

山藥粉　取新者如上法乾者可磨作粉

蕨粉　作餅食之甚妙有治成貨者

蓮子粉　乾者可磨作粉

芋粉　取白芋如前法作粉紫者不用

蒺藜粉　臼中擣去刺皮如上法取粉輕身去風

栝蔞粉　去皮如上法取粉

茱萸麪　取粉如上法

山藥撥魚　白麪一斤好荳粉四兩水攪如調糊將煑熟山藥研爛同麪一并調稠用匙逐條撥入滚湯鍋内如魚片候熟以肉汁食之無汁麪内加白糖可吃

百合麪　用百合搗為粉和麵溲為餅為麪食亦可

已上諸粉不惟取籠為造凡煑粥俱可配煑凡和麪用黑豆汁和之再無麪毒之害

脯鮓類五十種

千里脯

牛羊猪肉皆可精者一斤醲酒二盞淡醋一盞白鹽四錢葱三錢茴香花椒末一錢拌一宿文武火煑令汁乾晒之妙絕可安一月

肉鮓（名梅葉鮓）

精肉一斤去筋鹽一兩入炒米粉些少多要酸肉皮三斤滚水焯切薄絲片同精肉切細拌用箬包每餅四兩重冬天灰火焙三日用萢上留一小孔夏天一週時可吃

䭔脯

新宰圈猪帶熱精肉一斤切作四五塊少鹽半兩搙入肉中直待筋脉不收日晒半乾量用好酒和水并花椒蒔蘿橘皮熳火煮乾碎䭔

火肉

以圈猪方殺下只取四隻精腿乘熱用鹽每一斤肉鹽一兩從皮擦入肉内令如綿軟以石壓竹栅上置缸内二十日次第三番五次用稻柴灰一重間一重疊起用

稻草烟熏一日一夜掛有烟處初夏水中浸一日夜淨洗仍前掛之

臘肉

肥嫩獖猪肉十斤切作二十段鹽八兩酒二斤調匀猛力挼入肉中令如綿軟大石壓去水痕十分乾以剩下所醃酒調糟塗肉上以篾穿掛通風處　又法肉十斤先以鹽二十兩煎湯澄清取汁置肉汁中二十日取出掛通風處　一法夏月鹽肉炒鹽擦入匀醃一宿掛起

見有水痕便用大石壓去水乾掛風中

炙魚

鱭魚新出水者治淨炭上十分炙乾收藏一法以鱭魚去頭尾切作段用油炙熟每段用箬間盛瓦罐内泥封

水醃魚

臘中鯉魚切大塊拭乾一斤用炒鹽四兩擦過淹一宿洗淨晾乾再用鹽二兩糟一斤拌匀入瓮紙箬泥封塗

蟹生

用生蟹剁碎以麻油先熬熟冷并草果茴香砂仁花椒末水薑胡椒俱為末再加葱鹽醋共十味入蟹内拌匀即時可食

魚鮓

鯉魚青魚鱸魚鱘魚皆可造治去鱗腸舊箒箒緩刷去脂膩腥血十分令淨掛當風一二日切作小方塊每十斤用生鹽一斤夏月一斤四兩拌匀醃器内冬二十日春秋減之布裹石壓令水十分乾不滑不韌用川椒皮

二兩蒔蘿茴香砂仁紅豆各半兩甘草少許皆為麤末淘淨白粳米七八合炊飯生麻油一斤半純白葱絲一斤紅麯一合半搥碎已上俱拌勻磁器或水桶按十分實荷葉葢竹片扎定更以小石壓在上候其日熟春秋最宜造冬天預醃下作坯可留臨用時旋將料物扛拌此都中造法也鱭魚同法但要乾方好

肉鮓

生燒猪羊腿精批作片以刀背勻搥三兩次切作塊子

沸湯隨漉出用布內扭乾每一斤入好醋一盞鹽四錢椒油草果砂仁各少許供饌亦珍美

大爊肉

肥嫩在圈猪約重四十斤者只取前腿去其脂剔其骨去其拖肚淨取肉一塊切成四五斤塊又切作十字為四方塊白水煮七八分熟撈起停冷搭精肥切作片子厚一指淨去其浮油水用少許厚汁放鍋內先下爊料次下肉又次淘下醬水又次下元汁燒滾又次下末子

細攋料在肉上又次下紅麯末以肉汁解薄傾在肉上文武火燒滚令沸直至肉料上下皆紅色方下宿汁略下鹽去醬板次下鰕汁掠去浮油以汁清為度調和得所頓熱用之其肉與汁再不下鍋

豉汁鷄同法但不用紅麯加些豆豉擂在汁内捉清汁法以元去浮油用生鰕和醬擣在汁内一邊燒火使鍋中一邊滚起泛來掠去之如無鰕汁以猪肝擂碎和水傾入代之三四次下鰕汁方無一點浮油為度

留宿汁法宿汁每日煎一滚停貯少時定清方好如不用入錫器内或瓦礶内蓋好掛井中

用紅麯法每麯一酒盞許隔宿酒浸令酥研如泥以肉汁解薄下　麄𪋃料方用官桂白芷良薑等分不切完用　細𪋃料方甘草多用官桂白芷良薑桂花檀香霍香細辛甘松花椒宿砂紅豆杏仁等分為細末用

凡肉汁要十分清不見浮油方妙肉却不要乾枯

帶凍鹽醋魚

鮮鯉魚切作小塊鹽醃過醬煮熟收起却下魚鱗及荆芥同煎滚去查候汁稠調和滋味得所錫器蜜盛置井中或水上用濃薑醋澆

瓜虀

醬瓜生薑葱白淡笋乾或茭白鰕米鷄胸肉各等分切作長條絲兒香油炒過供之

水鷄乾

治淨大水鷄湯中煑浮即撈起以石壓之令十分乾收

算條巴子

猪肉精肥各另切作三寸長大如算子樣以砂糖花椒末宿砂末調和得所拌匀晒乾蒸熟

燥子蛤蜊

用猪肉肥精相半切作小骰子塊和些酒煑半熟入醬次下花椒砂仁葱白鹽醋和匀再下菉豆粉或麺水調下鍋内作膩一滚盛起以蛤蜊先用水煑去殻排在湯鼓子内以燥子肉洗供新韭胡葱菜心猪腰子笋茭白同法

爐焙鷄

用鷄一隻水煮八分熟剁作小塊鍋内放油少許燒熱放鷄在内略炒以鏇子或椀盖定燒極熱醋酒相半入鹽少許烹之候乾再烹如此數次候十分酥熟取用

蒸鰣魚

鰣魚去腸不去鱗用布拭去血水放盪鑼内以花椒砂仁醬擂碎水洒葱拌匀其味和蒸去鱗供食

酥骨魚

大鯽魚治淨用醬水酒少許紫蘇葉大撮甘草些少煑半日候熟供食

川猪頭

猪頭先以水煑熟切作條子用砂糖花椒砂仁醬拌匀重湯蒸頓煑爛剔骨扎縛作一塊大石壓實作膏糟食

釀肚子

用猪肚一個治淨釀入石蓮肉洗擦苦皮十分淨白糯米淘淨與蓮肉對半實裹肚子內用線扎緊煑熟壓實

候冷切片煮熟肚子將席鋪地放上用好醋噴肚用鉢蓋上少頃取食具肚肉皆厚可食

夏月醃肉法

用炒過熱鹽擦肉令軟勻下缸内石壓一夜掛起見水痕即以大石壓乾掛當風處不敗

醃猪舌牛舌法

每舌一斤用鹽八錢一方用五錢好酒一碗川椒蒔蘿茴香麻油少許細切葱白醃五日翻三四次索穿掛當風處陰乾紙裹盛藏煮用

風魚法

用青魚鯉魚破去腸胃每觔用鹽四五錢醃七日取起洗淨拭乾腮下切一刀将川椒茴香加炒鹽擦入腮内併腹裏外以紙包裹外用麻皮扎成一個挂於當風之處腹内入料多些方妙

肉生法

用精肉切細薄片子醬油洗淨入火燒紅鍋爆炒去血水微白即好取出切成絲再加醬瓜糟蘿蔔大蒜砂仁

草果花椒橘絲香油拌炒肉絲臨食加醋和匀食之甚美

魚醬法

用魚一斤切碎洗淨後炒鹽三兩花椒一錢茴香一錢乾薑一錢神麯二錢紅麯五錢加酒和匀拌魚肉入磁瓶封好十日可用吃時加葱花少許

糟猪頭蹄爪法

用猪頭蹄爪煑爛去骨布包攤開大石壓匾實落一宿

糟用甚佳

酒發魚法

用大鯽魚破開去鱗眼腸胃不要見生水用布抹乾每斤用神麯一兩紅麯一兩為末拌炒鹽二兩胡椒茴香川椒乾薑各一兩拌匀裹入魚空肚内加料一層共裹入罈内包好泥封十二月内造了至正月十五後開又番一轉入好酒浸滿泥封至四月方熟取吃可留一二年

酒醃蝦法

用大蝦不見水洗剪去鬚尾每斤用鹽五錢淹半日瀝乾入瓶中蝦一層放椒三十粒以椒多為妙或用椒拌蝦裝入瓶中亦妙裝完每斤用鹽三兩好酒化開澆入瓶内封好泥頭春秋五七日即好吃冬月十日方好

湖廣鮓法

用大鯉魚十觔細切丁香塊子去骨并雜物先用老黄米炒燥碾末約有升半配以炒紅麯升半共為末聽用

將魚塊稱有十斤用好酒二碗鹽一斤夏月用鹽一斤四兩拌魚醃磁器內冬醃半月春夏十日取起洗淨布包榨十分乾以川椒二兩砂仁一兩茴香五錢紅豆五錢甘草少許為末麻油一斤八兩葱白頭一斤先合米麯末一升拌和納罈中用石壓實冬月十五日可吃夏月七八日可吃吃時再加椒料米醋為佳

水煠肉 又名擘燒

將豬肉生切作二指大長條子兩面用刀華界如磚堦

㨾次將香油甜醬花椒茴香拌勻將切碎肉揉拌勻了少頃鍋內下猪脂熬油一碗香油一碗水一大碗酒一小碗下料拌肉以浸過為止再加蒜榔一兩蒲葢悶以肉酥起鍋食之如無脂油要油氣故耳

清蒸肉

用好猪肉煮一滚取淨方塊水漂過刮淨將皮用刀界碎將大小茴香花椒草菓官桂用稀布包作一包放盪鑼內上壓肉塊先將鷄鵝清過好汁調和滋味澆在肉

上仍𦬁大葱醃菜蒜榔入湯鍋内𦬁住蒸之食時去葱醃菜并包料食之

炒羊肚兒

将羊肚洗淨細切條子一邊大滚湯鍋一邊熱熬油鍋先将肚子入湯鍋笊籬一焯就将粗布紐乾湯氣就火急落油鍋内炒将熟加葱花蒜片花椒茴香醬油酒醋調匀一烹即起香脆可食如遲慢即潤如皮條難吃

炒腰子

將豬腰子切開踢去白膜劤絲背面刀界花兒落滾水微焯漉起入油鍋一炒加小料葱花芫荽蒜片椒薑醬汁酒醋一烹即起

蟶鮓

蟶一斤鹽一兩醃一伏時再洗淨控乾布包石壓加熟油五錢薑橘絲五錢鹽一錢葱絲五分酒一大盞飯糝一合磨米拌勻入瓶泥封十日可供

魚鮓同

又風魚

每魚一斤鹽四錢加以花椒砂仁葱花香油薑絲橘細絲醃壓十日挂烟薰處

糖炙肉并烘肉巴

猪肉去皮骨切作二寸大片將砂糖少許去氣息醬大小茴香花椒拌肉見日一晾即收將香油熬熟下肉揾定勿燒火以酥為度　肉巴用精嫩切條片鹽少醃之後用椒料拌肉見日一晾炭火鐵床上炙之食

醬蟹糟蟹醉蟹三法

香油入醬油内亦可久留不砂　糟醋酒醬各一碗蟹多加鹽一碟又法用酒七碗醋三碗鹽二碗醉蟹亦妙

炭一塊則蟹膏不沙以白芷一錢入醉蟹則膏結實恐有藥氣不佳

晒蝦不變紅色

蝦用鹽炒熟盛籮内用井水淋洗去鹽晒乾色紅不變

煮魚法

凡煮河魚先放水下燒則骨酥江海魚先調滚汁下鍋則骨堅也

煮蟹青色蛤蜊脫丁

用柿蒂三五箇同蟹煮色青　用枇杷核內仁同蛤蜊煮脫丁

造肉醬法

精肉四斤去筋骨醬一斤八兩研細鹽四兩葱白細切一碗川椒茴香陳皮各五六錢用酒拌各料并肉如稠粥入罈封固晒烈日中十餘日開看乾再加酒淡再加鹽又封以泥晒之

黄雀鮓

每隻治淨用酒洗拭乾不犯水用麥黄紅麯鹽椒葱絲嘗味和為止却將雀入匾罈内鋪一層上料一層裹實以箬葢篾片竿定候滷出傾去加酒浸密封久用

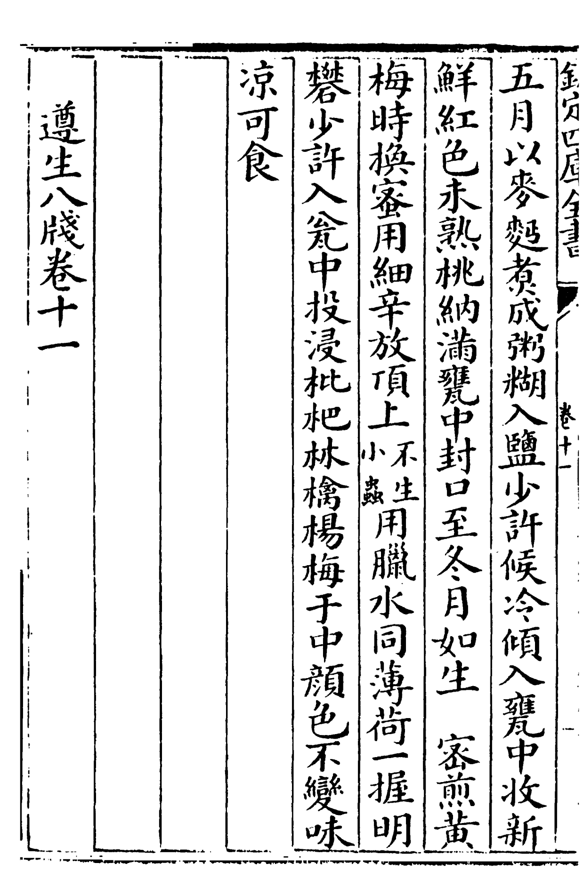
治食有法條例

洗猪肚用麪洗猪臟用砂糖不氣　煮笋入薄荷少加鹽或以灰則不蔹　糟蟹罈上加皂角半錠可留久洗魚滴生油一二點則無涎煮魚下末香不腥　煮鵝下

櫻桃葉數片易軟　煑陳臘肉將熟取燒紅炭投數塊入鍋內則不油蘞氣　煑諸般肉封鍋口用楮實子一二粒同煑易爛又香　夏月肉單用醋煑可留十日

麵不宜生水過用滚湯停冷過之

燒肉忌桑柴火　醬蟹糟蟹忌燈照則沙　酒酸用赤小豆一升炒焦袋盛入酒罈中則好　染坊瀝過淡灰晒乾用以包藏生黃瓜茄子至冬月可食　用松毛包藏橘子三四月不乾菉豆藏橘亦可



五月以麥麩煑成粥糊入鹽少許候冷傾入甕中收新鮮紅色未熟桃納滿甕中封口至冬月如生　蜜煎黃梅時換蜜用細辛放頂上（不生小蟲）用臘水同薄荷一握明礬少許入瓮中投浸枇杷林檎楊梅于中顏色不變味涼可食

遵生八牋卷十二

明 高濂 撰

飲饌服食牋中

家蔬類

皆余手製曾經知味者牋入非漫録也或傳有不同悉聽製度

配鹽瓜菽

老瓜嫩茄合五十斤每斤用淨鹽二兩半先用半兩醃瓜茄一宿出水次用橘皮五斤新紫蘇連根三斤生薑

絲三斤去皮杏仁二斤桂花四兩甘草二兩黄豆一斗
煮酒五斤同拌入瓮合滿捺實箬五層竹片捺定箬裹
泥封晒日中兩月取出入大椒半斤茴香砂仁各半斤
勻晾晒在日内發熱乃酥美黄豆須揀大者煮爛以麸
皮罨熱去麸皮淨用

糖蒸茄

牛奶茄嫩而大者不去蒂直切成六稜每五十斤用鹽
一兩拌勻下湯焯令變色瀝乾用薄荷茴香末入在内

砂糖二斤醋半鍾浸三宿晒乾還滷直至滷盡茄乾壓匾收藏之

蒜梅

青硬梅子二斤大蒜一斤或囊剝淨炒鹽三兩酌量水煎湯停冷浸之候五十日後滷水將變色傾出再煎其水停冷浸之入瓶至七月後食梅無酸味蒜無葷氣也

釀瓜

青瓜堅老而大者切作兩片去穰略用鹽出其水生薑

陳皮薄荷紫蘇俱切作絲茴香炒砂仁砂糖拌匀入瓜内用線扎定成個入醬缸内五六日取出連瓜晒乾收貯切碎了晒

蒜瓜

秋間小黄瓜一斤石灰白礬湯焯過控乾鹽半兩醃一宿又鹽半兩剝大蒜瓣三兩擣為泥與瓜拌匀傾入醃下水中熬好酒醋浸着凉處頓放冬瓜茄子同法

三煮瓜

青瓜堅老者切作兩片每一斤用鹽半兩醬一兩紫蘇甘草少許醃伏時連滷夜煑日晒凡三次煑後晒至兩天留甑上蒸之晒乾收貯

蒜苗乾

蒜苗切寸段一斤鹽一兩淹出臭水略晾乾拌醬糖少許蒸熟晒乾收藏

藏芥

芥菜肥者不犯水晒至六七分乾去葉每斤鹽四兩淹

一宿取出每埑扎成小把置小瓶中倒瀝盡其水并煎醃出水同煎取清汁待冷入瓶封固夏月食

菉豆芽

將菉豆冷水浸兩宿候漲換水淘兩次烘乾預掃地潔淨以水灑濕鋪紙一層置豆於紙上以盆葢之一日兩次灑水候芽長淘去殻沸湯略焯薑醋和之肉燥尤宜

芥辣

三年陳芥子碾細水調捺實椀内韌紙封固沸湯三五

次泡出黄水覆冷地上頃後有氣入淡醋解開布濾去查　又法加細辛二三分更辣

醬佛手香櫞梨子

梨子帶皮入醬缸内久而不壞香櫞去穰醬皮佛手全醬新橘皮石花麪筋皆可醬食其味更佳

糟茄子法

五茄六糟鹽十七更加河水甜如蜜　茄子五斤糟六斤鹽十七兩河水兩小碗拌糟其茄味自甜此藏茄法

也非暴用者　又方中樣晚茄水浸一宿每斤用鹽四兩糟一斤亦妙

糟薑方

薑一斤糟一斤鹽五兩揀社日前可糟不要見水不可損了薑皮用乾布擦去泥晒半乾後糟鹽拌之入甕

糖醋瓜

用六月伏旋摘白生瓜以五十斤為率破作兩片去其穰切作寸許大厚三分三刀塊子然後將籮盛於水洗

淨每十斤用鹽五兩缸内鹽之約一個時翻轉再過半時瀝起攤在蘆席上猛日中晒令半乾先切橘皮絲薑絲花椒皮炒鹽篩淨將好醋下鍋煎沸每十斤用醋二十二兩五錢好砂糖十兩入鹽醋内傾於器中候冷將瓜乾薑椒等入醋拌匀過宿翻轉又一宿再翻後收藏只要泡洗器具乾淨斷水跡向陰處收藏

素笋鮓

用好𦶜六七個扯如小指大條子秤五斤入湯内煑三

四沸捺在筲箕內帶熱榨乾先焙蒔蘿茴香共半合碾碎不可細了揀花椒片小半合赤麯米大半合以湯泡軟擘葱頭須半碗杏仁一合許去皮尖擂碎用酒調湯熬油二兩於鍋內候熟住火先傾杏仁入油沸過次下麩及料物用鐵鏟頻翻三四轉嘗其鹹淡逐漸箸於器中將温赤麯旋摻入捺實以荷葉葢上用竹片拴定以石壓之三四箇時辰可用

又笋鮓方

春間取嫩笋剝淨去老頭切作四分大一寸長塊上籠蒸熟以布包裹榨作極乾投於器中下油用製造與鮓鮓同

糟蘿蔔方

蘿蔔一斤鹽三兩以蘿蔔不要見水揩淨帶須半根晒乾糟與鹽拌過次入蘿蔔又拌過入甕此方非暴吃者

做蒜苗方

苗用些少鹽淹一宿晾乾湯焯過又晾乾以甘草湯拌

過上甑蒸之晒乾入甕

三和菜

淡醋一分酒一分水一分鹽甘草調和其味得所煎滚下菜薑絲橘皮絲各少許白芷一二小片糝菜上重湯頓勿令開至熟食之

暴虀

菘菜嫩莖湯焯半熟紐乾切作碎段少加油略炒過入器内加醋些少停片時食之

胡蘿蔔菜

取紅細胡蘿蔔切片同切芥菜入醋略醃片時食之甚脆仍用鹽些少大小茴香薑橘皮絲同醋共拌醃食

胡蘿蔔鮓 俗名紅蘿蔔也

切作片子滾湯略焯控乾入少許葱花大小茴香薑橘絲花椒末紅麯研爛同鹽拌匀罨一時食之

又方

白蘿蔔茭白生切笋煮熟三物俱同此法作鮓可供

曬淡笋乾

鮮笋猫兒頭不拘多少去皮切片條沸湯焯過曬乾收貯用時米泔水浸軟色白如銀鹽湯焯即醃笋乾

蒜菜

用嫩白冬菜切寸段每十斤用炒鹽四兩每醋一碗水二碗浸菜於瓮内

做瓜

用堅硬生瓜切開去穰揩乾不要犯水切三角小塊以

十斤為率用鹽半斤放在大盆内浸一宿明早以麻布袋之用石壓乾蒔蘿茴香花椒橘皮紫蘇生薑各五錢俱切絲和瓜拌匀好砂糖十兩上醋一碗碾糖極爛以磁器盛之把在日中晒數翻轉以汁盡為度乾則入瓶收貯

淡茄乾方

用大茄洗淨鍋内煑過不要見水擘開用石壓乾趂日色晴先把瓦晒熱攤茄子於瓦上以乾為度藏至正二

月内和物匀食其味如新茄之味

十香鹹豉方

生瓜并茄子相半每十斤為率用鹽十二兩先將内四兩醃一宿瀝乾生薑絲半斤活紫蘇連梗切斷半斤甘草末半兩花椒揀去梗核碾碎二兩茴香一兩蒔蘿一兩砂仁二兩藿葉半兩如無亦罷先五日將大黄豆一升煑爛用炒麩皮一升拌罨做黄子待熱過篩去麩皮止用豆豉用酒一瓶醋糟大半碗與前物共和打拌泡

乾淨瓮入之捺實用箬四五重葢之竹片廿字扦定再將紙篛扎瓮口泥封晒日中至四十日取出略晾乾入瓮收之如晒可二十日轉過瓮使日色週遍

又造芥辣法

用芥菜子一合入擂盆研細用醋一小盞以水和之再用細絹擠出汁置水缸凉處臨用時再加醬油醋調勻其辣無比其味極妙

芝蔴醬方

熟芝麻一斗搗爛用六月六日水煎滚晾冷用罈調勻水淹一手指封口晒五七日後開罈將黑皮去後加好酒釀糟三碗好醬油三碗好酒二碗紅麯末一升炒菉荳一升炒米一升小茴香末一兩和勻過二七日後用

盤醬瓜茄法

黄子一斤　瓜一斤　鹽四兩　將瓜擦原醃瓜水拌勻醬黄每日盤二次七七四十九日入罈

乾閉瓮菜

菜十斤炒鹽四十兩用缸醃菜一皮菜一皮鹽醃三日取起菜入盆内揉一次將另過一缸鹽滷收起聽用又過三日又將菜取起又揉一次將菜另過一缸留鹽汁聽用如此九遍完入瓮内一層菜上洒花椒小茴香一層又装菜如此緊緊實實装好將前留起菜滷每罈浇三碗泥起過年可吃

撒拌和菜

將麻油入花椒先時熬一二滚收起臨用時將油倒一

碗入醬油醋白糖些少調和得法安起凡物用油拌的即倒上些少拌吃絶妙如拌白菜荳芽水芹須將菜入滚水焯熟入清水漂着臨用時榨乾拌油方吃菜色青翠不黑又脆可口

水豆豉法

將黄子十斤好鹽四十兩金華甜酒十碗先日用滚湯二十碗充調鹽作滷留冷淀清聽用將黄子下缸入酒入鹽水晒四十九日完方下大小茴香各三兩 草果

官桂五錢 木香三錢 陳皮絲一兩 花椒一兩 乾薑絲半斤 杏仁一斤 各料和入缸内又晒又打三日將罈裝起隔年吃方好醮肉吃更妙

倒𧂄菜

每菜一百斤用鹽五十兩醃了入罈裝實用鹽滷調毛灰如乾麵糊口上擹過封好不必草塞

辣芥菜清燒

用芥菜不要落水晾乾軟了用滚湯一焯就起笊籬撈

在篩子內晾冷將焯菜湯晾冷將篩子內菜用鬆鹽些少撒拌入瓶後加晾冷菜滷浸上包好安頓冷地上

蒸乾菜

將大窠好菜擇洗淨乾入沸湯內焯五六分熟晒乾用鹽醬蒔蘿花椒砂糖橘皮同煑極熟又晒乾并蒸片時以磁器收貯用時着香油揉微用醋飯上蒸食

鵪鶉茄

揀嫩茄切作細縷沸湯焯過控乾用鹽醬花椒蒔蘿茴

香甘草陳皮杏仁紅豆研細末拌勻晒乾蒸過收之用時以滾湯泡軟醮香油煠之

食香瓜茄

不拘多少切作棊子每斤用鹽八錢食香同瓜拌勻於缸內醃一二日取出控乾日晒晚復入滷水內次日又取出晒凡經三次勿令太乾裝入罈內用

糟瓜茄

瓜茄等物每五斤鹽十兩和糟拌勻用銅錢五十文逐

層鋪上經十日取錢不用別換糟入瓶收久翠色如新

茭白鮓

鮮茭切作片子焯過控乾以細葱絲蒔蘿茴香花椒紅麯研爛并鹽拌匀同醃一時食藕梢鮓同此造法

糖醋茄

取新嫩茄切三角塊沸湯漉過布包榨乾鹽淹一宿晒乾用薑絲紫蘇拌匀煎滾糖醋潑浸收入磁器內瓜同此法

糟薑

社前取嫩薑不拘多少去蘆擦淨用酒和糟鹽拌匀入磁罈中上加沙糖一塊箬葉紮口泥封七日可食

醃鹽菜

白菜削去根及黄老葉洗淨控乾每菜十斤用鹽十兩甘草數莖以淨瓮盛之將鹽撒入菜丫内擺於瓮中入蒔蘿少許以手按實至半瓮再入甘草數莖候滿瓮用磚石壓定醃三日後將菜倒過扭去滷水於乾淨器内

另放忌生水却將滷水澆菜内候七日依前法再倒用新汲水渰浸仍用磚石壓之其菜味美香脆若至春間食不盡者於沸湯内焯過晒乾收之夏間將菜温水浸過壓乾入香油拌匀以磁碗盛於飯上蒸過食之

蒜冬瓜

揀大者去皮穰切如一指闊以白礬石灰煎湯焯過漉出控乾每斤用鹽二兩蒜瓣三兩擣碎同冬瓜裝入磁器添以熬過好醋浸之

醃鹽韭法

霜前揀肥韭無黄梢者擇淨洗控乾於磁盆中鋪韭一層糝鹽一層候鹽韭勻鋪盡為度醃一二宿翻數次裝入磁器內用原滷加香油少許尤妙或就韭內醃小黄瓜小茄兒別用鹽醃去水韭內拌勻收貯

造穀菜法

用春不老菜臺去葉洗淨切碎如錢眼子大晒乾水氣勿令太乾以薑絲炒黄豆瓣每菜一斤用鹽一兩入食

香相停揉回滷性裝入礶内候熟隨用

黄芽菜

將白菜割去梗葉止留菜心仍離地二寸許以糞土壅平用大缸覆之缸外以土密壅勿令透氣半月後取食其味最佳又黄芽韭薑芽蘿蔔芽川芎芽其法亦同

酒豆豉方

黄子一斗五升篩去麵令淨茄五斤瓜十二斤薑觔十四兩橘絲隨放小茴香一升炒鹽四斤六兩青椒一斤

一處拌入瓮中捺實傾金華酒或酒娘醃過各物兩寸許紙箬扎縛泥封露四十九日罈上寫東西字記號輪晒日滿傾大盆內晒乾為度以黃草布罩盖

紅鹽荳

先將鹽霜梅一個安在鍋底下淘淨大粒青豆盖梅又將豆中作一窩下鹽在內用蘇木煎水入白礬些少沿鍋四邊澆下平豆為度用火燒乾豆熟鹽又不泛而紅

五美薑

嫩薑一斤切片用白梅半斤打碎去仁入炒鹽二兩拌匀晒三日次入甘松一錢甘草五錢檀香末二錢又拌晒三日收用

醃芥菜每菜十斤用鹽八兩為則

十月内採鮮嫩芥菜切碎湯焯帶水撈於盆内與生萵苣熟麻油芥花芝麻鹽拌匀實於甕内三五日吃至春不變

食香蘿蔔每蘿蔔十斤用鹽八兩淹之

切作骰子大鹽醃一宿日中晒乾切薑橘絲大小茴香拌匀煎滚熟醋澆上用磁瓶盆盛日中晒乾收貯

糟蘿蔔茭筍菜瓜茄等物

用石灰白礬煎湯冷定將前物浸一伏時將酒滚熱泡糟入鹽又入銅錢一二文量糟多少加入醃十日取起另換好糟入鹽酒拌入罈内收貯箬扎泥封

五辣醋方

醬一匙醋一錢白糖一錢花椒五七粒胡椒一二粒生

薑一分或加大蒜一二瓣更妙

野蔌類　余所選者與王西樓逺甚皆人所知可食者方敢録存非王所擇有所為而然也

黄香萱

夏時採花洗淨用湯焯拌料可食入𦦨素品如豆腐之類極佳凡欲食此野菜品者須要采洗潔淨仍看葉背心科小蟲不令誤食先辦料頭每醋一大酒鍾入甘草末三分白糖霜一錢蔴油半盞和起作拌菜料頭或加搗薑些少又是一製凡花菜采來洗淨滚湯焯起速入

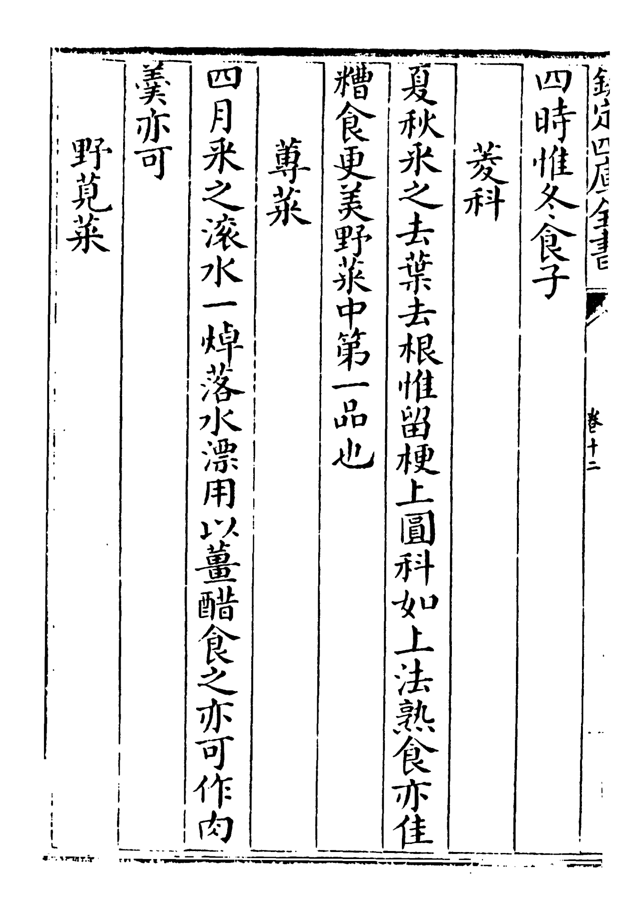
水漂一時然後取起榨乾拌料供食其色青翠不變如生且又脆嫩不爛更多風味家蔬亦如此法他若炙煿作齏不在此製

甘菊苗

甘菊花春夏旺苗嫩頭采來湯焯如前法食之以甘草水和山藥粉拖苗油煠其香美佳甚

枸杞頭

枸杞子嫩葉及苗頭采取如上食法可用以煮粥更妙



四時惟冬食子

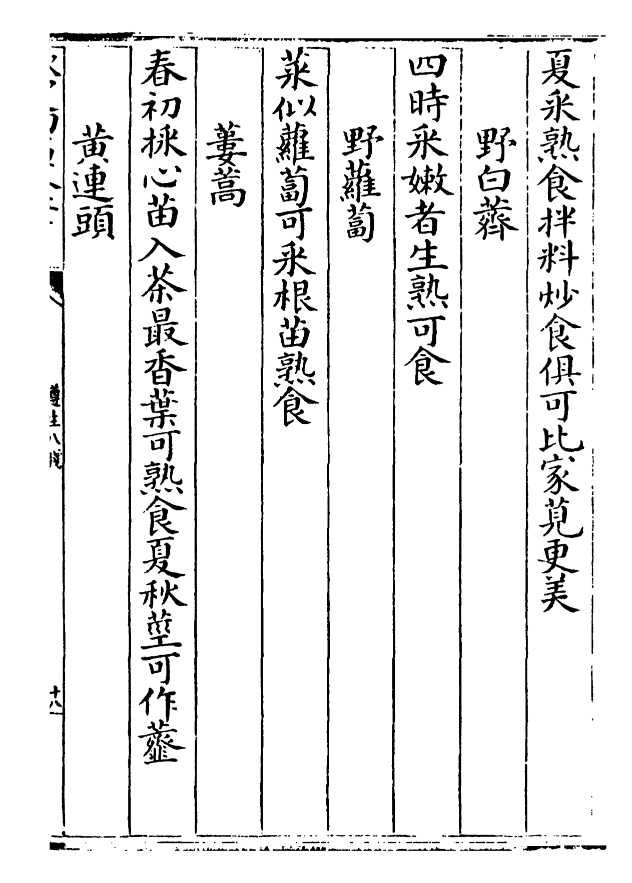
菱科

夏秋采之去葉去根惟留梗上圓科如上法熟食亦佳糟食更美野菜中第一品也

蓴菜

四月采之滚水一焯落水漂用以薑醋食之亦可作肉羹亦可

野莧菜


夏采熟食拌料炒食俱可比家莧更美

野白薺

四時采嫩者生熟可食

野蘿蔔

菜似蘿蔔可采根苗熟食

蔞蒿

春初採心苗入茶最香葉可熟食夏秋莖可作虀

黃連頭

即樂中黄連采頭鹽醃晒乾入茶最佳或以熟食亦美

水芹菜

春月采取滚水焯過薑醋蔴油拌食香甚或湯内加鹽焯過晒乾或就入菜供亦妙

茉莉葉

茉莉花嫩葉采洗淨同荳腐爊食絶品

鵞脚花

採單瓣者可食千瓣者傷人湯焯加鹽拌料亦可爊食

如入瓜虀炒食俱可春時食苗

梔子花 一名薝蔔

採花洗淨水漂去腥用麪入糖鹽作糊花拖油煠食

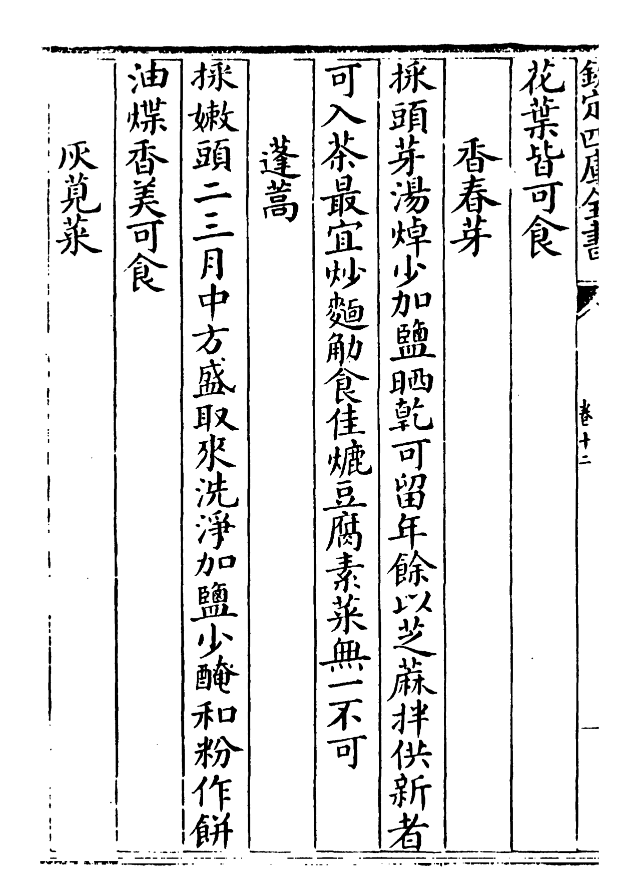
金荳兒 即決明子

採荳湯焯可供茶料香美甘口

金雀花

春初採花鹽湯焯可充茶料拌料亦可供饌

紫花兒



花葉皆可食

香春芽

採頭芽湯焯少加鹽晒乾可留年餘以芝麻拌供新者可入茶最宜炒麵觔食佳熝豆腐素菜無一不可

蓬蒿

採嫩頭二三月中方盛取來洗淨加鹽少醃和粉作餅油煠香美可食

灰莧菜

採成科熟食煎炒俱可比家莧更美

桑菌　柳菌

俱可食採以同素品燉食

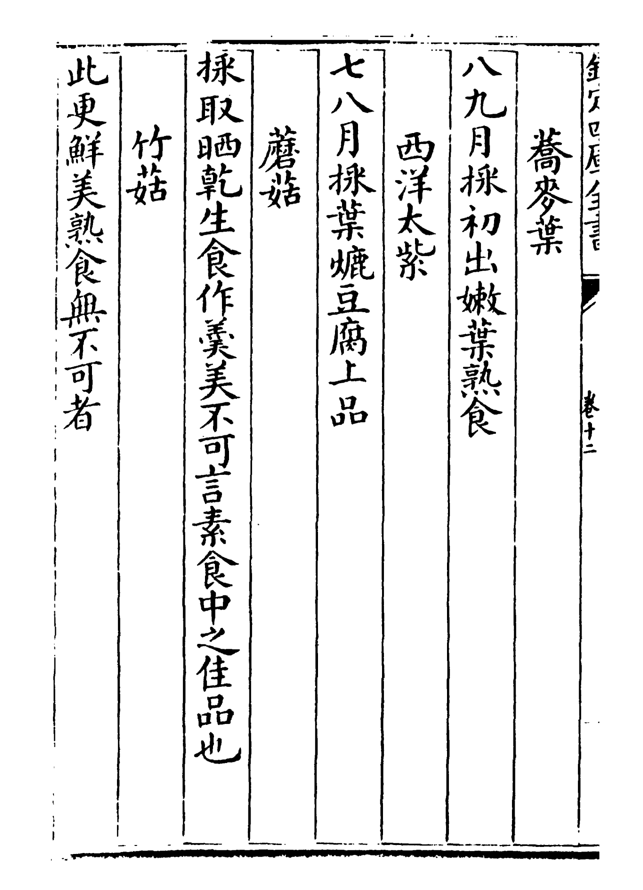
鵞腸草　粗者是

採可焯熟拌料食之

雞腸草　同上食

綿絮頭

色白生田埂上採洗淨搗如綿同粉麵作餅食



蕎麥葉

八九月採初出嫩葉熟食

西洋太紫

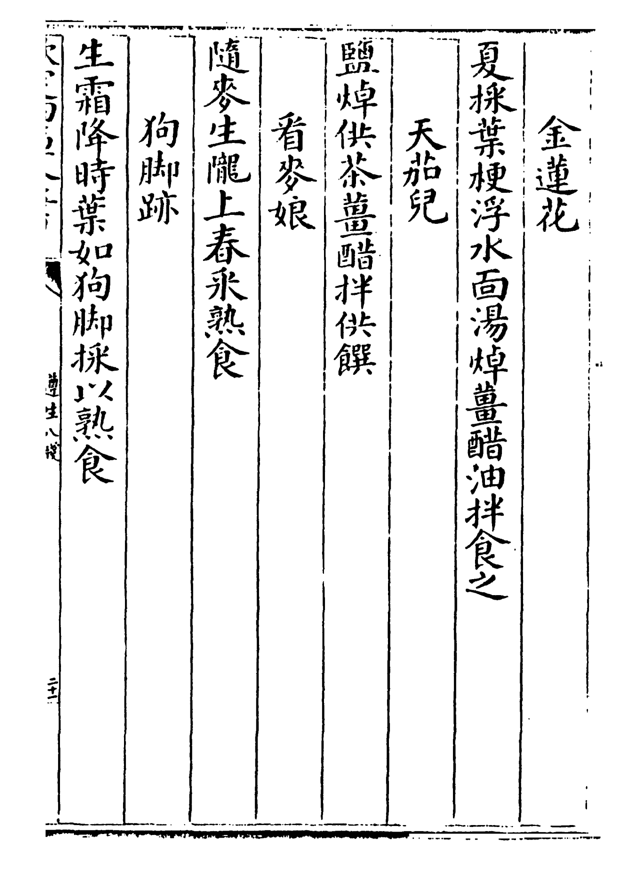
七八月採葉熝豆腐上品

蘑菇

採取晒乾生食作羹美不可言素食中之佳品也

竹菇

此更鮮美熟食無不可者



金蓮花

夏採葉梗浮水面湯焯薑醋油拌食之

天茄兒

鹽焯供茶薑醋拌供饌

看麥娘

隨麥生隴上春采熟食

狗脚跡

生霜降時葉如狗脚採以熟食

斜蒿

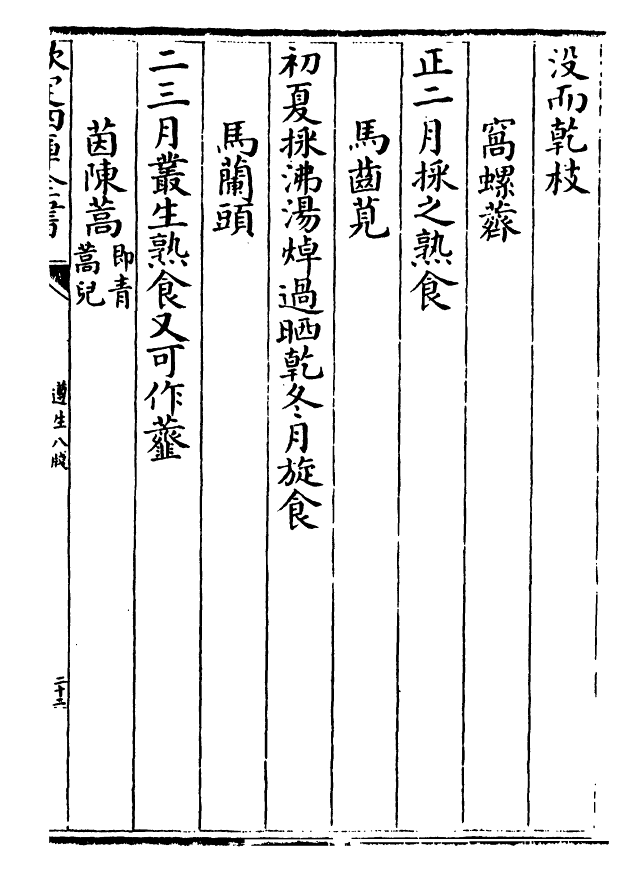
三四月生小者全科可用大者摘嫩頭湯中焯過晒乾食時再用湯泡料拌食之

眼子菜

六七月採生水澤中青葉紫背莖柔滑細長數尺採以湯焯熟食

地踏菜

一名地耳春夏中生雨耳雨後採用薑醋熟食日出即



没而乾枝

窩螺蓀

正二月採之熟食

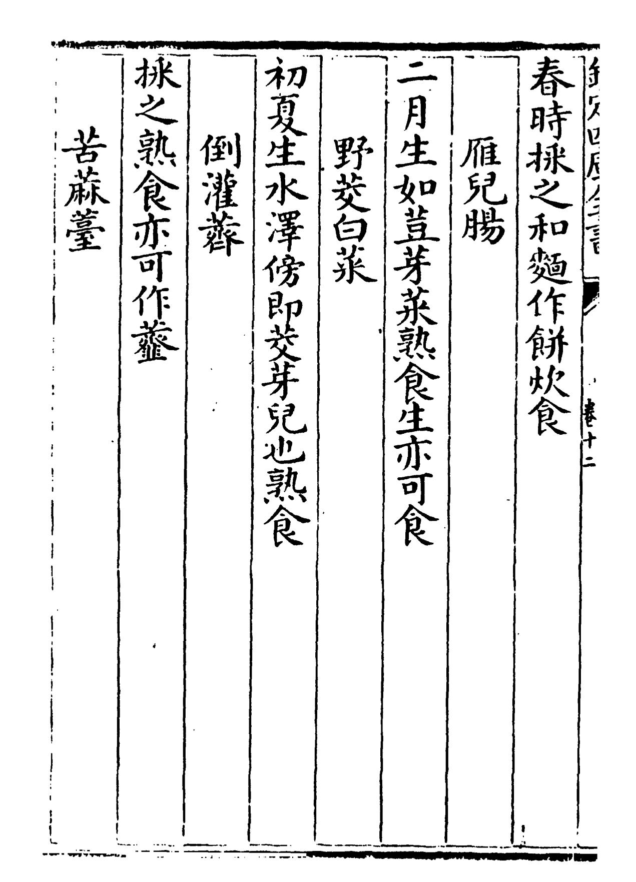
馬齒莧

初夏採沸湯焯過晒乾冬月旋食

馬蘭頭

二三月叢生熟食又可作虀

茵陳蒿即青蒿兒



春時採之和麵作餅炊食

鴈兒腸

二月生如荳芽菜熟食生亦可食

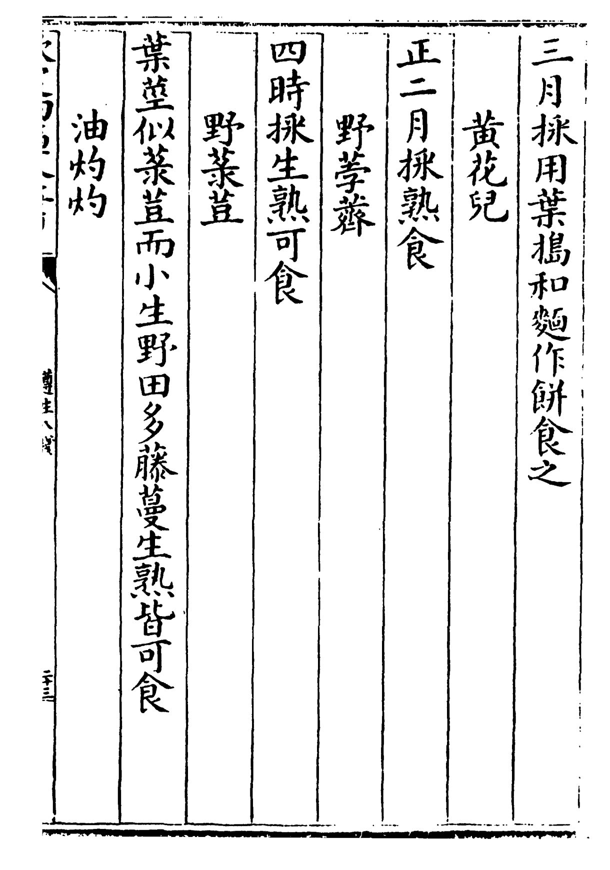
野茭白菜

初夏生水澤傍即茭芽兒也熟食

倒灌薺

採之熟食亦可作虀

苦蘇臺



三月採用葉搗和麵作餅食之

黄花兒

正二月採熟食

野荸薺

四時採生熟可食

野萊菔

葉莖似萊菔而小生野田多藤蔓生熟皆可食

油灼灼

生水邊葉光澤生熟皆可食又可醃作乾菜蒸食

板蕎蕎

正二月採之炊食三四月不可食矣

碎米薺

三月採止可作虀

天藕兒

根如藕而小炊熟作藕菜拌料食之葉不可食

蚕荳苗

二月採為茹麻油炒下鹽醬煮之少加薑葱

蒼耳菜

採嫩葉洗焯以薑鹽苦酒拌食去風濕子可雜米粉為糗

芙蓉花

採花去心蒂滾湯泡一二次同豆腐少加胡椒紅白可愛

葵菜 比蜀葵叢短而葉大性温

採葉與作菜羮同法食

丹桂花

採花洒以甘草水和米舂粉作糕清香滿頰

萵苣菜

采梗去葉去皮寸切以滚湯泡之加薑油糖醋拌之

牛蒡子

十月採根洗淨煑毋太甚取起搥碎匾壓乾以鹽醬蘿薑椒熟油諸料拌浸一二日收起焙乾如肉脯味

槐角葉

採嫩葉細淨者搗為汁和麵作淘以醯醬為熟虀食

椿樹根

秋前採根搗篩和麵作小麵塊清水煮服

百合根

採根瓣晒乾和麵作湯餅蒸食甚益氣血

括蔞根

深掘大根削皮至白寸切水浸一日一換至五七日後

收起搗為漿末以絹濾其細漿粉候乾為粉和粳米為粥加以乳酪食之甚補

凋菰米

凋菰即今胡穄也曝乾礱洗造飯香不可言

錦帶花

採花作羮柔脆可食

菖蒲

石菖蒲白术煑為末每一斤用山藥三斤煉蜜水和入

麪內作餅蒸食

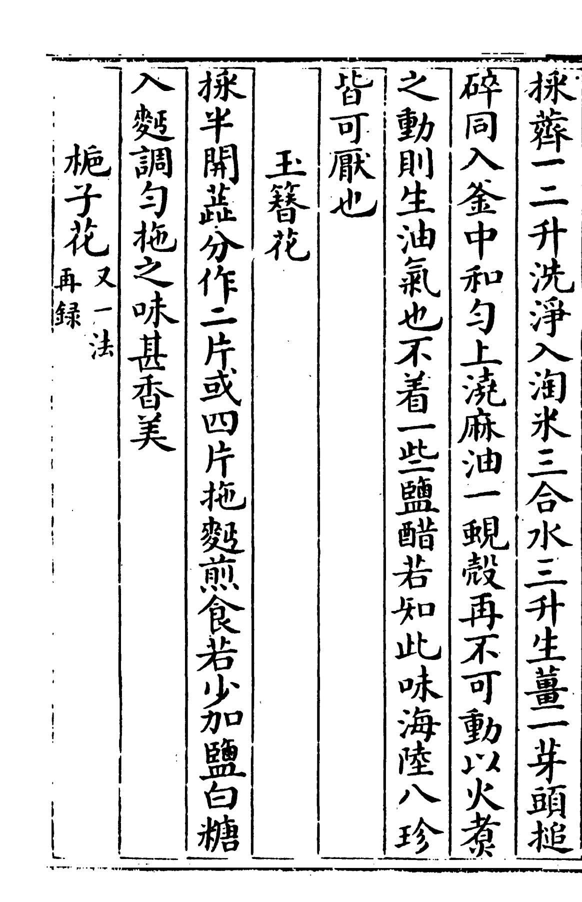
李子

取大李子剜去核用白梅甘草泡滾湯焯之以白糖和松子欖仁研末填入甑上蒸熟食之

山芋頭

採芋為片用榧子煮過去苦杏仁為末少加醬水或鹽和麪將芋片拖煎食之

東風薺 即薺菜也



採蘑一二升洗淨入淘米三合水三升生薑一芽頭搥碎同入釜中和匀上澆麻油一蜆殻再不可動以火煮之動則生油氣也不着一些鹽醋若知此味海陸八珍皆可厭也

玉簪花

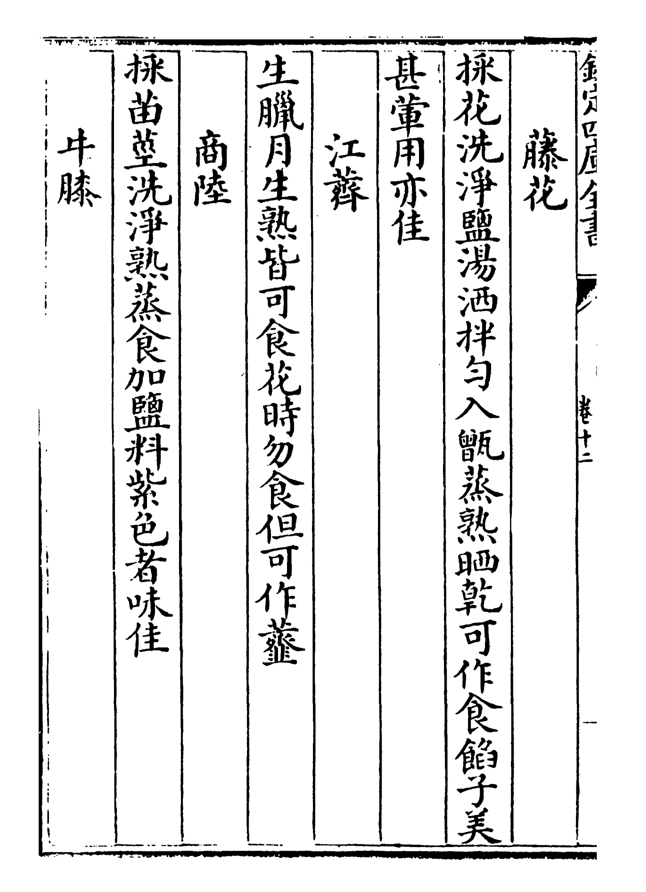
採半開蘂分作二片或四片拖麪煎食若少加鹽白糖入麪調匀拖之味甚香美

梔子花　又一法再録

採半開花磬水焯過入細芴絲大小茴香花椒紅麴黄米飯研爛同鹽拌匀醃壓半日食之用磬焯過用蜜煎之其味亦美

水菌

用朽桑木樟木楠木截成一尺長段臘月掃爛葉擇肥陰地和木埋于深畦如種菜法春月用米泔水澆灌不時菌出逐日灌以三次即大如拳採同素菜炒食作脯俱美木上生者且不傷人



藤花

採花洗淨鹽湯洒拌匀入甑蒸熟晒乾可作食餡子美甚葷用亦佳

江薺

生臘月生熟皆可食花時勿食但可作虀

商陸

採苗莖洗淨熟蒸食加鹽料紫色者味佳

牛膝

採苗如剪韭法可食

湖藕

採生者截作寸塊湯焯鹽醃去水葱油少許薑橘絲大小茴香黄米飯研爛細拌荷葉包壓隔宿食之

防風

採苗可作菜食湯焯料拌極去瘋

芭蕉

蕉有二種根粘者為糯蕉可食取根切作手大片子灰

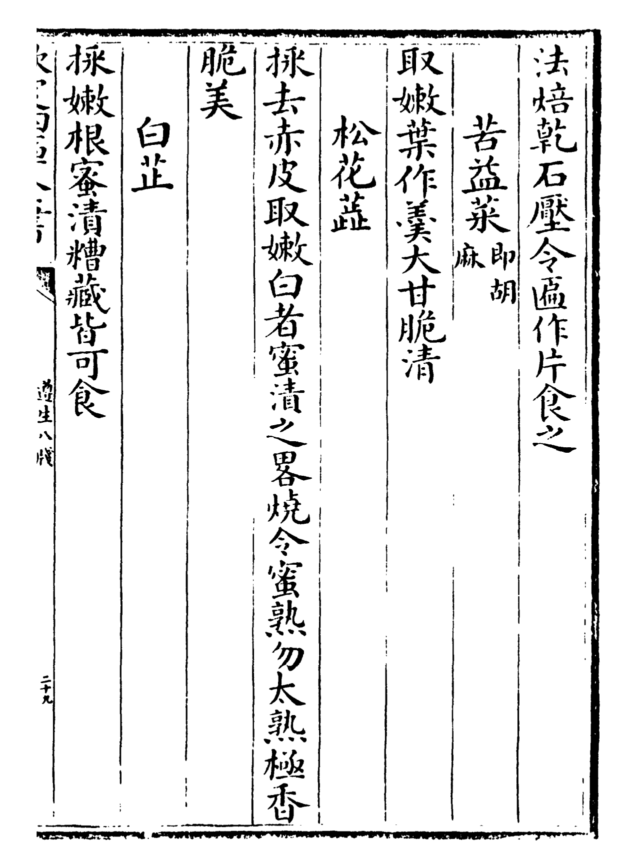
汁煑令熟去灰汁又以清水煑易以二次令灰味盡取壓乾以鹽醬大小茴香花胡椒乾薑熟油研拌蕉根入矼鉢中醃一二日取出少焙略猷令軟食之全似肥肉

水菜

狀似白菜七八月間生田頭水岸叢聚色青湯焯醬煑可食

蓮房

取嫩去皮子並蒂入灰煑又以清水煑去灰味同蕉脯


法焙乾石壓令匾作片食之

苦益菜 即胡麻

取嫩葉作羹大甘脆清

松花蕋

採去赤皮取嫩白者蜜漬之畧焼令蜜熟勿太熟極香脆美

白芷

採嫩根蜜漬糟藏皆可食

防風芽

採芽如胭脂色者如嘗菜料拌食之

天門冬芽

川芎芽　水藻芽　牛膝芽　菊花芽　荇菜芽

同上拌料熟食

水苔

春初採嫩者淘擇令極淨更要去沙石蟲子以石壓乾入鹽油花椒切韭芽同拌入瓶再加醋薑食之甚美又

可油炒加鹽醬亦善

蒲蘆芽

採嫩芽切斷以湯焯布裹壓乾加料如前作鮓妙甚

鳳仙花梗

採梗肥大者去皮削令乾淨早入糟午間食之

紅花子

採子淘去浮者碓内搗碎入湯泡汁更搗更煎汁鍋内沸入醋點住絹挹之似肥肉入素供極精

金雀花

春初開形狀金雀朶朶可摘用湯焯作茶供或以糖霜油醋拌之可作菜甚清

寒豆芽

用寒豆淘淨將蒲包趂濕包裹春冬置炕傍近火處夏秋不必日以水噴之芽出去殼洗淨湯焯入茶供芽長作菜食

黄豆芽

大黃豆如上法待其出芽些少許取起淘去殼洗淨煮熟加以香蕈橙絲木耳佛手柑絲拌勻多著麻油糖霜入醋拌供美甚

醞造類

此皆山人家養生之酒非甜即藥與常品迥異豪飲者勿共語也

桃源酒

白麯二十兩剉如棗核水一斗浸之待發糯米一斗淘極淨炊作爛飯攤冷以四時消息氣候投放麯汁中攪如稠粥候發即更投二斗米飯嘗之或不似酒勿怪候

發又二斗米飯其酒即成矣如天氣稍煖熟後三五日甕頭有澄清者先取飲之縱令酣酌亦無傷也此本武陵桃源中得之後被齊民要術中採掇編録皆失其妙此獨眞本也今商議以空水浸米尤妙每造一斗水煑取一升澄清汁浸麯俟發經一日炊飯候冷即出甕中以麯麥和還入甕中每投皆如此其第三第五皆待酒發後經一日投之五投畢待發定訖一二日可壓即大半化為酒如味硬即每一斗蒸三升糯米取大麥蘖麯

一大匙白麯末一大分熟之和葛布袋中納入酒甏候甘美即去其袋然造酒北方地寒即如人氣投之南方地煖即須至冷為佳也

香雪酒

用糯米一石先取九斗淘淋極清無渾脚為度以桶量米准作數米與水對充水宜多一斗以補米脚浸于缸内後用一斗米如前淘淋炊飯埋米上草蓋覆缸口二十餘日候浮先瀝飯殼次瀝起米控乾炊飯乘熟用原

浸米水澄去水脚白麴作小塊二十斤拌匀米壳蒸熟放缸底如天氣熱畧出火氣打拌匀後蓋缸口一週時打頭杷打後不用蓋半週時打第二杷如天氣熱須再打出熱氣三扒打絶仍蓋缸口候熟如用常法大抵米要精白淘淋要清凈杷要打得熟氣透則不致敗耳

碧香酒

糯米一斗淘淋清淨内將九升浸瓮内一升炊飯拌白麴末四兩用篘埋所浸米内候飯浮撈起蒸九升米飯

拌白麯末十六兩先將淨飯置瓮底次以浸米飯置瓮内以原淘米漿水十斤或二十斤以紙四五重密封瓮口春數日如天寒一月熟

臘酒

用糯米二石水與酵二百斤足秤白麯四十斤足秤酸飯二斗或用米二斗起酵其味醲而辣正臘中造煮時大眼籃二箇輪置酒瓶在湯内與湯齊滚取出

建昌紅酒

用好糯米一石淘淨傾缸内中留一窩内傾下水一石二斗另取糯米二斗煑飯攤冷作一團放窩内葢訖待二十餘日飯浮漿酸摝去浮飯瀝乾浸米先將米五斗淘淨鋪於甑底將濕米次第上去米熟畧攤氣絶翻在缸内中葢下取浸米漿八斗花椒一兩煎沸出鍋待冷用白麴三斤搥細好酵母三碗飯多少加常酒放酵法不要厚了天道極冷放煖處用草圍一宿明日早將飯分作五處每放小缸中用紅麴一升白麴半升取酵亦

作五分每分和前麯飯同拌匀踏在缸内將餘在熟蓋放面上蓋定候二日打扒如面厚三五日打不遍打後面浮漲足再打一遍仍蓋下十一月二十日熟十二月一月熟正月二十日熟餘月不宜造遮榨取澄清併入白罈少許包裹泥定頭糟用熟水隨意副入多二宿便可榨

五香燒酒

每料糯米五斗細麯十五斤白燒酒三大罈檀香木香

乳香川芎沒藥各一兩五錢丁香五錢人參四兩各為末白糖霜十五斤胡桃肉二百箇紅棗三升去核先將米蒸熟晾冷照嘗下酒法則要落在瓮口缸內好封口待發微熱入糖并燒酒香料桃棗等物在内將缸口厚封不令出氣每七日開打一次仍封至七七日上榨如嘗服一二杯以醃物壓之有春風和煦之妙

山芋酒

用山藥一斤酥油三兩蓮肉三兩氷片半分同研如彈

每酒一壺投藥一二丸熟服有益

葡萄酒

法用葡萄子取汁一斗用麴四兩攪勻入瓮內封口自然成酒更有異香　又一法用蜜三斤水一斗同煎入瓶內候温入麴末二兩白酵二兩濕紙封口放淨處春秋五日夏三日冬七日自然成酒且佳行功導引之時飲一二杯百脉流暢氣運無滯助道所當不廢

黃精酒

用黄精四斤天門冬去心三斤松針六斤白术四斤枸杞五斤俱生用納釜中以水三石煮之一日去渣以清汁浸麯如家醞法酒熟取清任意食之主除百病延年變鬚髮生齒牙功妙無量

白术酒

白术二十五斤切片以東流水二石五斗浸缸中二十日去滓傾汁大盆中夜露天井中五夜汁變成血取以浸麯作酒取清服除病延年變髮堅齒面有光澤久服

長年

地黃酒

用肥大地黃切一大斗擣碎糯米五升作飯麯一大升三物于盆中揉熟相勻傾入甕中泥封春夏二十一日秋冬須二十五日開日開看上有一盞綠液是其精華先取飲之餘以生布絞汁如飴收貯味極甘美功効同前

菖蒲酒

取九節菖蒲生搗絞汁五斗糯米五斗炊飯細麯五斤相拌令匀入磁罈蜜葢二十一日即開温服日三服之通血脉滋榮胃治風痺骨立瘻黄醫不能治服一劑百日後顔色光彩足力倍常耳目聰明髪白變黒齒落更生夜有光明延年益壽功不盡述

羊羔酒

糯米一石如常法浸漿肥羊肉七斤麯十四兩杏仁一斤煑去苦水又同羊肉多湯煑爛留汁七斗拌前米飯

加木香一兩同醞不得犯水十日可吃味極甘滑

天門冬酒

醇酒一斗用六月六日麯末一升好糯米五升作飲天門冬煎五升米須淘訖晒乾取天門冬汁浸先將酒浸麯如嘗法候熟炊飯適寒温用煎汁和飯令相入投之春夏七日勤看勿令熟秋冬十日熟東坡詩云天門冬熟新年喜麯米春香並舍聞是也

松花酒

三月取松花如鼠尾者細挫一升用絹袋盛之造白酒熟時投袋於酒中心井内浸三日取出漉酒飲之其味清香甘美

菊花酒

十月採甘菊花去蒂只取花二斤擇淨入醅内攪匀次早榨則味香清洌凡一切有香之花如桂花蘭花薔薇皆可倣此為之

五加皮三骰酒

法用五加根莖牛膝丹參枸杞根金銀花松節枳殼枝葉各用一大斗以水三大石於大釜中煮取六大斗去滓澄清水凖凡水數浸麯即用米五大斗炊飰取生地黄一斗搗如泥拌下二次用米五斗炊飰取牛旁子根細切二斗搗如泥拌飯下三次用米二斗炊飯大草蔴子一斗熬搗令細拌飯下之候稍冷熱一依常法酒味好即去糟飲之酒冷不發加以麯末投之味苦薄再炊米二斗投之若飯乾不發取諸藥物煎汁熱投候熟去

糟時常飲之多少常令有酒氣男女可服亦無所忌服之去風勞冷氣身中積滯宿疾令人肥健行如奔馬功妙更多

麯類造酒美惡全在曲精水潔故麯為要藥若麯失其妙酒何取焉故錄麯之妙方于後

白麯

白麪一担糯米粉一斗水拌令乾濕調匀篩子格過踏成餅子紙包挂當風處五十日取下日晒夜露每米一斗下麯十兩

内府秘傳麯方

白麵一百斤黄米四斗菉豆三斗先將荳磨去殼將殼簸出水浸放置一處聽用次將黄米磨末入麵并豆末和作一處將收起荳殼浸水傾入米麵荳末内和起如乾再加浸荳殼水以可撚成塊為準踏作方麯以實為佳以粗卓晒六十日三伏内做方好造酒每石入麯七斤不可多放其酒清洌

蓮花麯

蓮花三斤 白麵一百五十兩 菉荳三斗 糯米三斗俱磨為末 川椒八兩 如常造踏

金莖露麴

麵十五斤 菉豆三斗 糯米三斗為末踏

襄陵麴

麵一百五十斤 糯米三斗磨末 蜜五斤 川椒八兩

紅白酒藥

用草菓五箇青皮官桂砂仁良薑茱萸光烏各二斤陳

皮黃栢香附子蒼朮乾薑甘菊花杏仁各一斤薑黃薄荷各半斤每藥料共稱一斤配糯米粉一斗辣蓼二斤或五斤水薑三斤搗汁和滑石末一斤四兩如常法盦之上料更加畢撥丁香細辛三賴益智丁皮砂仁各四兩

東陽酒麯

白麵一百斤桃仁三斤杏仁三斤草烏一斤烏頭三斤去皮可減去其半菉豆五升煮氣木香四兩官桂八兩辣蓼十斤水浸七日瀝母藤十斤蒼耳草十斤二桑葉包同

蓼草三味入鍋煎煮菜荳每石米內放麯十斤多則不妙

蓼麯

用糯米不拘多少以蓼搗汁浸一宿漉出以麵拌勻少頃篩出浮麵用厚紙袋盛之挂通風處夏月製之兩月后可用以之造酒極醇美可佳

遵生八牋卷十二